

Sapere-Makukoulun tuominen käytäntöön  
Espoon ryhmäperhepäiväkoteihin

• •

Tupola, Elina

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

## Sapere-Makukoulun tuominen käytäntöön Espoon ryhmäperhepäiväkoteihin

Tupola, Elina  
Palvelujen  
tuottaminen ja  
johtaminen  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2011

Tupola, Elina

Sapere-Makukoulun tuominen käytäntöön Espoon ryhmäperhepäiväkoteihin

Vuosi	2011	Sivumäärä	51
-------	------	-----------	----

---

Espoon kaupungissa toteutettiin Sapere-Makukoulua kuuteen ryhmäperhepäiväkotiin pilottikokeiluna syksyllä 2009. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten syksyn 2009 pilottikokeilu sujui Espoon kuudessa ryhmäperhepäiväkodissa ja onko Sapere-Makukoulun avulla saatu aikaan positiivisia tuloksia lasten ruokailutottumuksissa. Opinnäytetyö toteutettiin Espoon kaupungille. Sapere-Makukouluissa yhteistyötä tekivät Laurea-ammattikorkeakoulun lisäksi myös terveystoimi, varhaiskasvatus ja Espoo Catering.

Keskeinen tutkimuskysymys oli, mitä ryhmäperhepäiväkodit tarvitsevat avukseen, jotta voisivat itsenäisesti jatkaa Makukoulujen toteuttamista tulevaisuudessa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu Sapere-Makukoulun teoriasta ja historiasta sekä aisteista ravitsemuskasvatuksessa. Lisäksi viitekehyksessä perehdytään lasten ravitsemuskasvatukseen, lasten ravinnontarpeeseen, syömispulmiin ja niiden ratkaisemiseen.

Opinnäytetyö on survey-tutkimus, jonka tutkimusmetodina käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu toteutettiin seitsemälle ryhmäperhepäiväkodin hoitajalle. Kysymykset lähetettiin haastateltaville jo etukäteen, jotta he pystyivät kysymään mielipiteitä myös lapsilta. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että jo lyhyellä aikavälillä on saatu muutoksia aikaan lasten ruokailussa. Pidemmällä aikavälillä Sapere-Makukoulun koettiin tuovan jo näkyviä tuloksia.

Teemahaastattelun tulosten mukaan ryhmäperhepäiväkodit kokevat tarvitsevansa avukseen lisää ideoita Makuhetkiin sekä toimintaoppaan, joka auttaisi heitä pääsemään eteenpäin Sapere-Makukoulun toteuttamisessa. Haastattelujen tulosten perusteella syntyi tuotos joka on nimeltään Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen. Opas on tehty Espoon ryhmäperhepäiväkotien Sapere-Makukoulujen toteuttamisen avuksi. Lisäksi oppaaseen on koottu kaikki Espoon ryhmäperhepäiväkotien suosikki Makuhetket sekä useita muita hauskoja Makuhetkiä. Opas soveltuu hyvin niille, jotka vasta suunnittelevat Makukoulujen aloittamista, toteuttavat niitä tai tarvitsevat vain lisää ideoita Makukouluun. Opas löytyy liitteestä 3. Lasten terveys on tärkeä asia ja Makukoulu auttaa sisällyttämään terveelliset elämäntavat leikkimielisesti lasten mieleen.

Asiasanat      Sapere-menetelmä, lapset, aistit, ravitsemuskasvatus, ruoka, syömispulmat

Tupola, Elina

Bringing the Sapere Method into practice

Year	2011	Pages	51
------	------	-------	----

---

The Sapere-Method was carried out as a pilot experiment in the fall of 2009 in six private children's group daycare facilities, in the City of Espoo. The purpose of this thesis is to find out how the Sapere-Method worked in the Espoo private group daycare facilities and whether it has brought any positive results in the children's eating habits. The purpose was also to find out what the group family day-care centers need to assist, in order to independently pursue the implementation of The Sapere-Method in the future. This was also the central thesis research question. In Espoo the partners of the Sapere-Method in addition to Laurea University of Applied Sciences and Early Childhood Education are Espoo Health Services and Espoo Catering.

The research question of the thesis was following: theory and history of Sapere-Method, senses in nutritional education. In addition, the framework focuses on child nutrition education, children's nutrition needs, eating problems and their resolution.

The thesis is a survey research and the research material was collected with theme interview. Interviews were accomplished in seven of the group family day care nurse. The questions were sent to interviewees in advance so that they could also ask the opinions of children. The results showed that even in a short period of time great results have been achieved with the children's eating habits. In the long run the Sapere-Method was thought to have visible results.

The daycares did call out for more ideas and an instruction guide, which would help them with the execution of the Sapere-Method. From the basis of these interviews I started working on the "From Planning into Action" guidebook Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen, which gives step by step instructions on how to carry out the Sapere-Method from start to finish. The guidebook also has tools for the different stages of implementation. In addition the guide has all the daycares' favourite moments from the Sapere-Method pilot experiment as well as other fun memories. The "From Planning into Action" guidebook is well suited for those who are just planning to start using the Sapere-Method, are already using it or just need more ideas. Children's health is an important issue and the Sapere-Method is a useful tool in introducing children to a healthy lifestyle in a playful way.

Keywords      Sapere-Method, children's, senses, nutritional education, food, eating problems

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Sapere-menetelmä .....	7
2.1	Sapere-Makukoulun historia .....	8
2.2	Sapere-Makukoulu Ruotsissa .....	9
2.3	Sapere-Makukoulu Suomessa .....	10
2.4	Aistit Sapere-menetelmässä .....	11
2.4.1	Näköaisti .....	12
2.4.2	Hajuaisti .....	13
2.4.3	Tuntoaisti .....	14
2.4.4	Kuuloaisti .....	14
2.4.5	Makuaisti .....	15
3	Ravitsemuskasvatus päivähoitossa .....	17
3.1	Lasten ravitsemuskasvatus .....	17
3.2	Leikki-ikäisen lapsen ravinnontarve .....	19
3.3	Makutottumusten muodostuminen .....	20
3.4	Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaminen .....	21
3.5	Lasten monipuoliset ruokakokemukset .....	22
3.6	Lasten ruokamieltymyksiä ohjaavia tekijöitä .....	22
4	Lasten syömispulmat ja niiden ratkaiseminen .....	23
4.1	Aistitietojen käsittelyn ongelmat ruokailussa .....	24
4.2	Apua lapsen ruokahaluttomuuteen .....	25
4.3	Apua lasten syömispulmiin ratkaisukeskeisyydestä .....	26
5	Sapere-Makukoulu Espoon ryhmäperhepäiväkodeissa 2009 .....	27
6	Projektin eteneminen .....	29
7	Haastattelujen tulokset .....	30
7.1	Espoon Ryhmäperhepäiväkotien Kokemukset Sapere-Makukoulusta .....	30
7.2	Sapere-Makukoulujen toteutus Espoon ryhmäperhepäiväkodeissa .....	32
7.3	Ryhmäperhepäiväkotien käsitykset Sapere-Makukoulusta .....	35
7.4	Sapere-Makukoulun tulevaisuuden näkymät Espoon ryhmäperhepäiväkodissa .....	35
8	Tulosten yhteenveto .....	36
8.1	Ryhmäperhepäiväkotien kokemukset Sapere-Makukoulusta .....	37
8.2	Sapere-Makukoulujen toteutus ryhmäperhepäiväkodeissa .....	38
8.3	Ryhmäperhepäiväkotien käsitykset Sapere-Makukoulusta .....	39
8.4	Ryhmäperhepäiväkotien tulevaisuuden näkymät Sapere-Makukoulusta .....	39
9	Kehitysideoita Sapere-Makukoululle tulevaisuudessa .....	40
10	Lähteet .....	44

## 1 Johdanto

Ihminen alkaa kerätä ruokamuistoja jo varhain lapsuudessa. Nämä ruokamuistot luovat pohjaa meidän makumieltymyksillemme. Jokaisella meillä on varmasti niin negatiivisia kuin positiivisiakin makumuistoja elämämme varrelta ja niillä on suuri merkitys aikuisiän ruokailutottumuksiin.

Sapere-Makukoulun avulla voidaan vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin jo varhaiskasvatuksessa ohjaamalla lapsia terveellisen ruoan pariin kaikkia aisteja apuna käyttäen. Lapsia kannustetaan kokeilemaan erilaisia terveellisiä makuja haistamalla, tunnustelemalla, kuulostelemalla, näkemällä ja maistelemalla. On erittäin tärkeää tukea lasta matkalla kohti makujen maailmaa ja omia terveellisiä elämäntapoja. Sen minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.

Makumieltymyksiä on monia, eikä kaikista mauista voi pitää. Aikuisten tehtävänä on löytää jokaiselle lapselle sopivia ja maistuvia vaihtoehtoja terveellisen ruoan tarjonnasta. Kaikkea on hyvä kehottaa maistamaan, mutta pakottaa ei saa. Pääasia on tuoda lasten ruokailuun ruokailoa ja tehdä ruokailutilanteesta myönteinen. Sapere-Makukoulun pyrkimyksenä on, että lapsi kokisi ruokailutilanteen positiiviseksi asiaksi elämässään.

Espoossa toteutettiin syksyllä 2009 Sapere-Makukoulun pilottikokeilu, johon osallistui kuusi Espoon ryhmäperhepäiväkotia. Yhteistyössä toimi varhaiskasvatuksen lisäksi Laurea-ammattikorkeakoulu, terveystoimi ja Espoo Catering. Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tehtävänä oli suunnitella noin kymmenen kerran Makukoulu, josta opiskelijat toteuttivat itse kolme ja osan toteutti ryhmäperhepäiväkotit. Makukoulujen toteutukset ovat luoneet pohjan opinnäytetyön tietoperustalle.

Opinnäytetyössä haastateltiin keväällä 2010 niiden ryhmäperhepäiväkotien henkilökuntaa, jotka osallistuivat Makukouluun. Tarkoituksena on selvittää, miten Sapere-Makukoulut sujuivat ja onko Makukouluja jatkettu itsenäisesti. Ryhmäperhepäiväkotien aikuisille toteutettiin teemahaastattelu, jonka teemoina olivat Sapere-Makukoulun kokemukset, toteutus, käsitykset ja tulevaisuus. Viimeisessä teemassa pyritään saamaan selville, mitä ryhmäperhepäiväkodit tarvitsevat avukseen, jotta he voisivat jatkaa Makukouluja itsenäisesti ilman ulkopuolista apua.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia Sapere-Makukoulu on näille kuudelle ryhmäperhepäiväkodille antanut. Tavoitteena on myös lisätä ryhmäperhepäiväkotien omatoimisuutta Sapere-Makukoulun jatkoa ajatellen. Haastattelun avulla on pyritty

selvittämään, millä keinoin Sapere-Makukouluista saadaan toimivampia tulevaisuuden toiminnan parantamiseksi. Opinnäytetyön tärkein tavoite on lasten terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen.

Tässä raportissa on kerrottu heti aluksi Sapere-Makukoulun tarkoituksesta, tavoitteista ja siitä mistä se on alun perin Suomeen tullut. Seuraavaksi opinnäytetyössä käsitellään lapsen ravitsemuskasvatusta, ravinnontarvetta sekä ratkaisuja mahdollisiin syömisestä pulmiin. Ryhmäperhepäiväkotien haastattelujen analyysi sekä tutkimustulokset löytyvät opinnäytetyön lopusta ennen liitteitä. Liitteistä löytyy haastattelurunko tiedotteineen sekä toimintaopas, joka syntyi ryhmäperhepäiväkotien haastattelujen tuloksena. Sen avulla päivähoitoon on helpompi lähteä toteuttamaan Makukouluja itsenäisesti. Toimintaopas sisältää ohjeita ja työkaluja toiminnan eri vaiheille, jotka ovat: suunnittelu, käynnistys, toteutus, arviointi ja palaute sekä kehittäminen.

## 2 Sapere-menetelmä

Tässä luvussa on esitelty Saperen-Makukoulun ideaa, tarkoitusta ja tavoitteita.

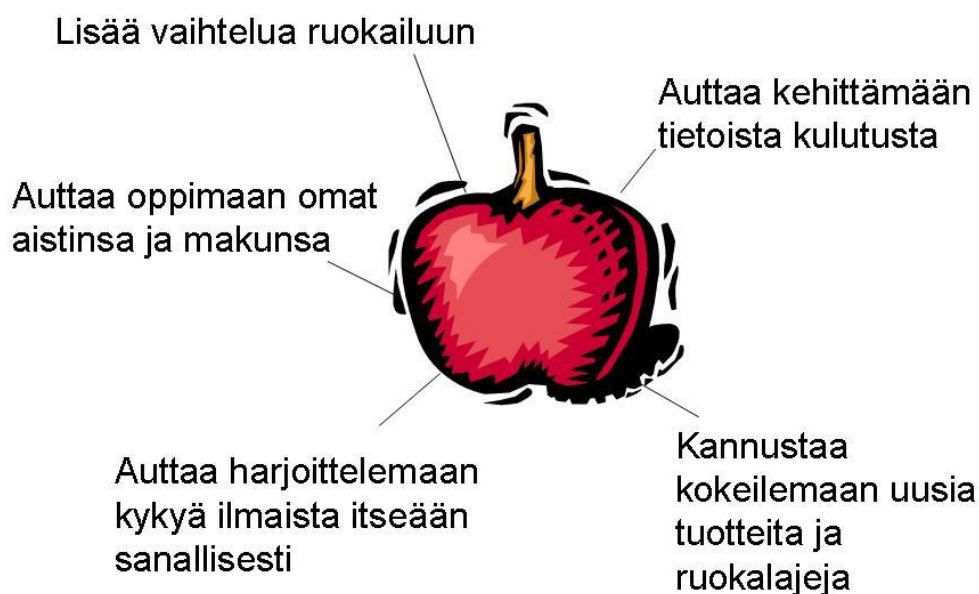
Sapere-sana on latinaa ja tarkoittaa: maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere-Makukoulu on ranskalaisen kemisti-etnologi Jaques Puisaisin kehittämä menetelmä, joka perustuu aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokailutottumusten oppimisessa. Ranskassa menetelmää on sovellettu kouluihin, mutta Suomessa se on otettu käyttöön jo varhaiskasvatukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-sana on saanut alkunsa vasta Ruotsista (A.Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010). Sapere-menetelmän pääpaino on aisteihin ja kokemukseen perustuvassa oppimisessa aistiharjoitusten kautta. Lapsia rohkaistaan ilmaisemaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Kokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä kaikki aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Sapere-Makukoulu perustuu vapaaehtoisuudelle. Tarkoituksena on saada lapsi oppimaan uusia asioita ruoasta, raaka-aineista ja niiden valmistuksesta kaikkia aisteja apuna käyttäen. Menetelmänä käytetään toiminnallista tapaa eli leikinvarjolla oppimista, tällöin käytössä on kaikki aistit ja näin lapselle syntyy uusi yksilöllinen kokonaisuistimus jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Tavoitteena on luoda lapsille myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan sekä tukea ja rohkaista lapsia tutustumaan ruokiin kaikin aistein. Sapere-hankkeen kautta luodaan pohjaa menetelmälle, jonka avulla lapsi tutustuu ruoan alkuperään sekä ruoanvalmistukseen. Se kannustaa ja rohkaisee lapsia kielelliseen ruokaan liittyvien aistikokemusten ilmaisuun ja toisten kokemusten arvostamiseen. Ajatuksena on, että uteliaisuuden herätessä, lapsi kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja kokeilee omia rajojaan. Päämääränä on tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä ja saada vanhemmat mukaan lasten ravitsemuskasvatukseen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6-10.)

Lasten maailmaan soveltuvalla opetusmenetelmällä on helppoa pureutua näihin aisoihin ja ryhmällisessä toiminnassa lapset kokeilevat herkemmin uusia ja tuntemattomia asioita. Makumieltymykset, eli se mistä ruoasta eri ihmiset pitävät, muodostuvat jo varhaisessa lapsuudessa. Sapere-menetelmällä tuetaan ruokamieltymysten kehittymistä terveyden kannalta oikeaan suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6-10.) Kuvaan 1 on koottu viisi Sapere-Makukoulun tärkeää pääkohtaa. Sapere-Makukoulun historiaa käydään läpi paremmin seuraavassa luvussa. Siinä kerrotaan muun muassa kuka Sapere-Makukoulun on keksinyt ja miten.





» i

## 2.1 Sapere-Makukoulun historia

Sapere-metodi on lähtöisin Ranskasta. Metodin on kehittänyt kemisti-etnologgi Jacques Puisais, jonka tausta täydentää vahvaa innostusta ja tahtoa työskennellä uutta makusuuntausta vastaan. Lasten on koko ajan vaikeampaa hyväksyä karvaan ja happamen makua. Nykyisin suunnataan sen sijaan kohti makean makua ja pehmeitä tuotteita. Ruotsissakin elintarvikkeet ovat selvästi koko ajan makeampia. Esimerkiksi silli on nykyisin makeampaa kuin kymmenen vuotta sitten. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.)

Idea Makukouluun on lähtöisin Ranskasta vuodelta 1972. Kaksi yliopiston sosiologiopiskelijaa kiinnostui hajuaistista ja he halusivat tehdä pedagogiset opintonsa hajumuistista. He työskentelivät keskikoulussa. Puolet oppilaista sai mennä kokeilemaan Makukoulua ja toiset puolet eivät saaneet ollenkaan harjoitusta. Ne oppilaat, jotka saivat mennä kokeilemaan Makukoulua, kuvailivat tuntojaan ja tunnistivat hajut huomattavasti muita paremmin. Kokeilu osoitti, että lapsilla on yleisesti ottaen herkemmat nenät kuin aikuisilla. Lapset antavat myös tarkkoja ja useita sanallisia kuvailuja, kuten: haisee ihan sairaalalta. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.)

Koulut aikovatkin tuoda kulttuuriperintöömme lähemmäs ja välittää uutta tietoa, joka vaatii muuttuvaa aikaa. Koulussa työskentelyn täytyy olla samaan aikaan älyllistä, että käytännöllistä. Tärkeää on, että lapset saavat mahdollisuuden oppia sekä itsenäisen että ryhmätyöskentelyn taitoa. Kaikki tämä sisältyy myös Sapere-Makukouluun, jossa opetellaan

enemmän aisteistamme. Aistit herättävät uteliaisuuden ja antavat lapsille työkaluja analyttiseen ajatteluun. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.) Ruotsissa alettiin kiinnostua myös Sapere-Makukoulusta. Ensimmäisen kerran metodologia kokeiltiin jo vuonna 1994. Seuraava luku käsittelee Sapere-Makukoulun alkua Ruotsissa.

## 2.2 Sapere-Makukoulu Ruotsissa

Ruotsi on ensimmäisiä maita, jossa Sapere-Makukoulua on lähdetty toteuttamaan. Ruotsissa on jo vuosia toteutettu Makukouluja. Ensimmäisen kerran metodologia kokeiltiin vuonna 1994. Carl Jan Granqvist teki ruokailututkimusta ja Ravintolakorkeakoulun aloitteesta otettiin ensimmäisen kerran yhteyttä Jacques Puisaisiin. Tämän seurauksena materiaalit käännettiin ruotsiksi. Vuosien 1997 ja 1998 kuusi opettajaa toteutti Sapere-Makukoulua koulussaan. Tämän jälkeen metodologia arvioitiin. Palaute sekä opettajilta että oppilailta oli todella positiivista ja hanke on tarjonnut hyödyllisen perustan oppaan kehittämiseksi. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.)

Kokeilun jälkeen on pyritty edistämään ravitsevan ja nautittavan kouluruoan edellytyksiä luomalla perustaa kestäville ja hyvälle ruokailutavoille. Tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti oppilaiden asenteisiin elintarvikkeita kohtaan ja lisätä yhteistyötä koulun ravitsemushenkilön ja eri opettajien kanssa. Sapere-menetelmä on erinomainen työkalu tässä työssä. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.)

Sapere-Makukoulu on ollut helppo sisällyttää ruotsalaisen koulun opetussuunnitelmaan. Se soveltuu moneen eri opetettavaan aineeseen: ruotsin kieleen, biologiaan, kemiaan, maantieteisiin, historiaan ja kotitalouteen. Ranskassa opettajat totesivat, että menetelmä toimii myös siltana eri kulttuureihin. Ymmärrämme muita kulttuureja paremmin makujen ja erilaisten makumieltymysten avulla. (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.) Seuraava luku kertoo, missä Sapere-menetelmää on kokeiltu Suomessa ensimmäisen kerran ja millaisia tuloksia menetelmällä on saavutettu. Luvussa kerrotaan lyhyesti Jyväskylän Sapere-Makukoulu hankkeesta ja siitä miten Makukouluja on lähdetty Jyväskylässä toteuttamaan.

### 2.3 Sapere-Makukoulu Suomessa

Suomessa on toteutettu Sapere-Makukouluja jo melko laajalla alueella. Makukoulua kokeiltiin Suomessa ensimmäisen kerran Jyväskylässä vuonna 2004. Tämän jälkeen Makukoulua on kokeiltu muuallakin Suomessa kouluissa sekä varhaiskasvatuksessa ja se leviää koko ajan. Lisäksi Makukoulua on kokeiltu myös sairaaloissa, neuvoloissa sekä lastenpsykiatriassa. Ulkomailla Sapere-menetelmää on sovellettu Ranskan lisäksi mm. Ruotsissa, Saksassa ja Italiassa. (A.Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.) Tämä kappale esittelee esimerkin Jyväskylän Sapere-Makukoulusta, joka toteutettiin vuosina 2004 - 2005.

Jyväskylässä käynnistettiin Sapere-Makukoulu hanke vuosina 2004 - 2005. Tähän hankkeeseen ovat osallistuneet myös lasten vanhemmat, jotka ovat saaneet olla mukanaideoimassa Sapere - Makukouluja. Yhdessä lasten vanhempien kanssa luotiin yhteiset pelisäännöt ja samalla toteutettiin kasvatuskumppanuutta kodin ja päivähoiton kesken. Hankkeen yhteistyökumppanina toimi Jyväskylän kaupungin Meidän Jyväskylä -kasvatusyhteistyö. (Räihä 2006, 31.)

Hanke käynnistettiin sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella vuonna 2004. Hankkeen päätavoitteita oli herättää lapsen kiinnostus ravitsemusasioita kohtaan sekä lapsen kannustaminen, jotta hän voisi oppia luottamaan itseensä ja omaan oppimiskykyynsä paremmin. Lapsia tuetaan ja autetaan tutustumaan monipuoliseen ravitsemukseen ja erilaisten kokonaisuuksien hahmottamiseen ruokien osalta. (Räihä 2006, 31.)

Sapere-Makukoulu oli tukenut Jyväskylässä huomattavasti lasten kehitystä eri osa-alueilla ja kokonaisvaltaisesti ulottuen fyysisestä ja psyykkisestä puolesta verbaaliseen puoleen. Sapere-Makukoulun teema koettiin myös helpoksi ja luontevaksi yhdistää erilaisiin toimintoihin lasten kanssa ja uusia ideoita leikkeihin oli saatu paljon lisää. Itsetunnon kehittymiseen vaikutti se, kun lapsi sai tehdä itsenäisiä valintoja, eikä aikuinen painostanut esimerkiksi ruokailussa. Kannustaminen ja kehuminen koettiin tärkeäksi. Lasten sanavarasto oli myös lisääntynyt huomattavasti makujen ja tunteiden nimeämisen johdosta. Suurin muutos kuitenkin todettiin kasvisten ja salaattien suosion lisääntymisessä. Lapset ovat pyytäneet myös kotona lisää salaattia ja kasviksia ruoaksi. Ruoan tutkiminen, haistelu ja maistelu ovat tuoneet ruoat tutummaksi, jolloin niitä on myös helpompi maistaa. (Räihä 2006, 58.)

Seuraavassa luvussa pohditaan, mikä vaikuttaa lasten ravitsemuskasvatukseen, kasvuun ja kehitykseen sekä miten Sapere-Makukoulu voi olla osana lapsen kasvua. Oleellisia kysymyksiä ovat: ketkä ovat vastuussa lapsen kehityksestä ja kenen tehtävä on taata lapselle terveelliset

elämäntavat? Luvussa vastataan myös kysymykseen, miten ravitsemuskasvatus kuuluu päivähoidolle ja miten aisteja voidaan hyödyntää päivähoidon ruokailussa?

## 2.4 Aistit Sapere-menetelmässä

Sapere-Makukoulun avulla lasta tutustutetaan ruokaan eri aisteja apuna käyttäen. Ruokat voivat olla lapsille jo ennestään tuttuja, tai ihan vieraita. Lapsen tehtävänä on yrittää kerätä tietoa ruoka-aineista kaikkien aistiensa avulla: haistelemalla, kuulostelemalla, tunnustelemalla, näkemällä ja maistamalla. Makuaisti kannattaa jättää viimeiseksi tutustuttaessa ruokaan, sillä se antaa tilaa muille aisteille. Lapsi saa tutustua ensin ruokaan muiden aistien avulla, jonka jälkeen hän saa päättää, maistaako ruokaa vai ei. Muut aistit tekevät ruoan tutummaksi ja tämä saattaa alentaa lapsen kynnystä maistaa ruokaa. Kaikki aistit vaikuttavat siihen, millaisen ruokaelämyksen lapsi ruoasta saa ja millainen vaikutelma ruoasta jää. Seuraavissa kappaleissa on esitelty ihmisen viisi aistia: näkö-, tunto-, kuulo-, haju- ja makuaisti.

Aistit välittävät tietoa ympäristöstä, ohjaavat käyttäytymistämme ja vaikuttavat elintoimintoihimme. Monet aistihavainnot ovatkin meille elintärkeitä. Esimerkiksi, jos syttyy tulipalo, pystymme aistimaan ja haistamaan hajun ja reagoimaan tilanteeseen ajoissa. Aikaisemmin on myös käytetty eri aisteja ravintoa etsittäessä. Nykyään ihmisen onkin paljon helpompaa valita ravintonsa kaupan hyllyltä tai ravintolasta, koska se on turvallista. Kaupasta on helppo valita ruokaa oman mielensä mukaan ja ratkaiseva tekijä onkin tuotteen aistinvarainen laatu ja siinä havaittu paremmuus kilpaileviin tuotteisiin verrattuna. Ne ratkaisevat, syödäänkö tuotetta vai ei. Syömisen halua, tai syömättä jättämistä säätelee kaksi rinnakkaista järjestelmää: nälkäisyyden ja kylläisyyden tuntemukset, jotka ovat yhteydessä ravinnon tarpeeseen ja mielihyvä, eli ruoan palkitsevuuteen liittyvät, aistehimme vetoavat ruoan ominaisuudet. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 10.)

Ruokien ja juomien ominaisuuksia havainnoidaan eri aistipiirien välityksellä. Näkö- ja hajuaisti keräävät ensivaiheen vaikutelmia, joiden perusteella ruoka tai juoma hyväksytään tai torjutaan. Muut aistit tulevat esille vasta kun ruokaa kosketaan, maistetaan ja syödään. Ne täydentävät ja voivat muuttaa näkö- ja hajuaistin perusteella syntynyttä ennakkovaikutelmaa. (Tuorila ym. 2008, 11.) Aistimukset ovat osa ravintofysiologista järjestelmää. Ruoan näkeminen ja haistaminen valmistelevat elimistön syömiseen, jolloin syljen, mahahapon ja insuliinin erityis lisääntyvät hetkellisesti. Vasta syöminen lisää huomattavasti niiden erityistä. Aistijärjestelmä koostuu kolmesta eri osa-alueesta: aistireseptorisoluista, jotka ottavat vastaan ärsytystä, hermosyistä, jotka välittävät ärsytyksestä syntyviä hermoimpulsseja, aivoalueista, joissa aistimus rekisteröidään, tulkitaan ja liitetään muuhun tietoon. (Tuorila ym. 2008, 12.)

Aistihavaintoon vaikuttaa se, mikä aivojen osa ottaa informaation vastaan. Jokaisen viiden aistin, näkö, haju, tunto, kuulo ja maku, toiminta-alue muodostaa yhden aistipiirin. Syömisen aikana eri aistipiirit toimivat yhteydessä toisiinsa. Aistimuksien yhteisvaikutelmana aivoissa syntyy mielikuva ruoasta tai juomasta kokonaisuutena. Kokemusten myötä aivoihin rakentuu muistikuvia aistimusten kuulumisesta yhteen. Eri aistipiirien välityksellä syntyvät yhteisvaikutelmat ovat sitä voimakkaampia mitä toistuvammin ominaisuudet ovat esiintyneet yhdessä. Tutun ruoan haju- ja makuominaisuuksien yhdistelmä ilmaisee tuttuutta. (Tuorila ym. 2008, 12.)

#### 2.4.1 Näköaisti

Ruoan ulkonäkö koostuu erilaisista ominaisuuksista. Tuotteen ulkonäöllä on väliä, esimerkiksi tuotteen muoto, koko, pinta, kiilto, läpikuultavuus ja liike määrittävät ulkonäköä. Kaikissa elintarvikkeissa väri on oleellinen osa ulkonäköä. Väri perustuu yleensä ruoan sisältämiin kemiallisiin yhdisteisiin tai rakenneominaisuuksiin. Tuttu elintarvike ja ruokalaji tunnistetaan jo ulkonäöstä, jonka perusteella osataan odottaa tietynlaista makua, hajua ja rakennetta. Näin pelkkä ruoan näkeminen ohjaa muita havaintoja. Suuriosa kaikista aistihavainnoista tapahtuu näköaistin avulla, joten ruokaan liittyvät näköhavainnot ovat erittäin tärkeitä. Ihminen päättää usein näköaistin avulla, onko ruoka hyvää vai pahaa. Ulkonäöltään miellyttävät tuotteet houkuttelevat maistamaan. Ulkonäkö seikkoihin vaikuttavat esimerkiksi pakkaus, astiat, tarjoiluvälineet ja ruokailuympäristö. (Tuorila ym. 2008, 19.)

Ulkonäön ja muiden aistittavien ominaisuuksien tulee olla tasapainossa keskenään. Houkutteleva ulkonäkö voi myös luoda väärän ennako-odotuksen, joka johtaa pettymykseen ruokaa maistettaessa. Pettymyksestä saattaa näin syntyä kielteinen suhde ruokaan tai ruokailupaikkaan. Ulkonäkö saattaa myös olla syynä siihen, ettei ruokaa maisteta ollenkaan. Esimerkiksi jauhettu tai sosemainen ruoka saattaa jäädä syömättä, jos sitä ei tunnisteta. Ulkonäön perusteella voidaan myös päätellä, onko ruoka vaarallista tai pilaantunutta. Myös tuotteen värillä on väliä. Elintarvikkeissa on paljon luontaisia väriaineita, jotka antavat tuotteelle sen luonnollisen värin. Väri voi olla peräisin myös lisäaineesta, joita on luontaisia tai osittain ja kokonaan keinotekoisia. Valmistuksen aikana tuotteisiin muodostuu lisäksi toivottuja ja ei-toivottuja värillisiä yhdisteitä. Esimerkiksi pulla paistuu kullan- tai palaa mustanruskeaksi. (Tuorila ym. 2008, 19 – 20.)

Sapere-Makukoulussa näköaistilla on myös suuri merkitys, koska ruoan ulkonäkö luo heti tietyn mielikuvan ruoan mausta, hajusta ja rakenteesta. Lasten kanssa voidaankin pohtia, mitä ruoan ulkonäkö voi kertoa. Esimerkiksi voidaan ottaa vaikka banaani tummana, vihertävänä ja keltaisena ja pohtia, mitä banaanin ulkonäkö kertoo mausta ja rakenteesta. Lasten kanssa voidaan myös opetella kuvailemaan mahdollisimman erilaisilla sanoilla, miltä joku ruoka

näyttää. Kuvailussa voidaan ottaa huomioon ruoka-aineen muoto, ulkonäkö, koko, väri ja olomuoto.

#### 2.4.2 Hajuaisti

Ruoan tuoksu on hyvin tärkeä osa sen houkuttelevuutta. Hajut voivat palauttaa muistiin erilaisia muistoja tai tunnetiloja lapsuudesta saakka. Esimerkiksi hajut, jotka liittyvät mielihyvän kokemiseen, palauttavat mieliin kyseiset mielihyvää aiheuttaneet muistot. Hajuja kuvaavat ilmaukset voidaan luokitella miellyttävyyttä tai epämiellyttävyyttä kuvaaviin ilmauksiin, virkistävyyttä kuvaaviin ilmauksiin ja hajun lähdeä kuvaaviin ilmauksiin. Kokemukset hajujen miellyttävyydestä ja epämiellyttävyydestä vaihtelevat eri kulttuurien välillä. Yleensä miellyttävinä tuoksuina kuitenkin pidetään hedelmäisiä ja marjaisia hajuja. Myös tieto hajun lähteestä vaikuttaa siihen miten haju koetaan.

Hajuaisti mukautuu nopeasti. Kun on oleskellut muutaman minuutin uudessa hajuympäristössä, ei ympäristön ominaishajua enää huomaa. Tämä johtuu osittain mukautumisesta, jolloin aivoihin lähtevät hajuimpulssit vähenevät, ja osin aivojen totumisesta, jolloin hajuimpulsseja ei enää huomata. (Tuorila ym. 2008, 27 – 28.) Hajuaisti toimii kahdessa vaiheessa, hengitysilman kautta saatavaa hajuaistimusta kutsutaan ortonasaaliksi hajuksi, ja suun kautta pureskeltaessa ja nieltäessä saatavaa hajuaistimusta kutsutaan retronasaaliksi hajuksi. Hajun tunnistaminen ja nimeäminen on usein vaikeaa. Haju saattaa tuntua tutulta, mutta samalla se saattaa olla vaikeaa yhdistää mihinkään lähteeseen. Haistelija saattaa tietää, että kyseessä on jokin mauste, mutta ei pysty nimeämään tarkemmin, mikä mauste on kyseessä. Tarkimmillaan ihminen tunnistaa hajun ja tietää, että kyseessä on esimerkiksi Ryhmäperhepäiväkotia 1. (Tuorila ym. 2008, 30.)

Sapere-Makukoulussa voidaan leikkiä myös hajuaistin kanssa. Hajuaistin avulla lapsi tutustuu ruokiin vain haistelemalla niin, että hän ei näe, tunne eikä maista ruokaa. Voidaan esimerkiksi arvailla pelkän hajun perusteella, mikä ruoka on kyseessä ja kuvaillaan miltä haisee. Keskustelua voidaan käydä myös siitä, mitä haju tuo mieleen ja mistä haju voisi olla ennestään tuttu. Haisteltavaksi käyvät mitkä vain mausteet: yrtit, hedelmät ja vihannekset, kunhan tuoksun voi vain erottaa.

### 2.4.3 Tuntoaisti

Tuntoaisti on yksi tärkeimmistä aisteista. Sen reseptorit eli vastaan ottavat kohdat sijaitsevat ihossa. Eniten niitä on kasvojen, suun ja kämmenten alueella. Tuntoaisti voidaan erotella vielä kosketustuntoon, lihastuntoon, lämpötilatuntoon ja kemotuntoon. Kosketustunto ottaa vastaan keveitä tuntoaistimuksia käsissä ja suussa. Lihastunto ottaa vastaan liikkeen tuotosta esimerkiksi purentaa suussa. Lämpötilatunto kertoo kuumasta ja kylmästä. Kemotunto ottaa vastaan kemiallista ärsytystä suun ja nenän limakalvoissa. Tuntoaisti on perustana ihmisen kehitykselle ja turvallisuudelle. Sen avulla aivot säätelevät voiman ja liikkeiden käyttöä antamalla käskyjä aivoihin ja suojaa kehoa vammoilta. Esimerkiksi tuntoaisti ilmoittaa milloin uunin pelti on liian kuuma kosketettavaksi. Ilman tuntoa satuttaisimme itseämme sitä huomaamatta, jolloin vahingot voivat olla hengen vaarallisia. (Tuorila ym. 2008, 54 - 55.)

Elintarvikkeiden rakenne tuntuu, kun niitä kosketellaan käsin tai leikataan veitsellä. Rakennehavainnot muuttuvat jo heti ensimmäisen puraisun ja nielemisen jälkeen. Ruoan pureskelu, syljen sekoittuminen ruokaan ja ruoan lämpötilamuutokset ovat rakennemuutosten syinä. Aistimukset ovat valtaosin tiedostamattomia, mutta ne ohjaavat liikkeiden tarkoituksenmukaisuutta. Rakenteen aistimisella on kuusi eri vaihetta ja osallistuvaa aistia. Ne ovat visuaalinen, manuaalinen, ensimmäinen puraisu, pureskelu, nieleminen ja suuhun jäävä jälkivaikutelma. Visuaalisessa vaiheessa ihminen käyttää näköaistiaan ja odottaa saavansa maistaa ruokaa. Manuaalisessa vaiheessa tulee mukaan käsien tuntoaisti, jonka jälkeen päästään puraisemaan ensimmäisen kerran. Ensimmäisellä puraisulla ja pureskelulla käytetään kuulo- ja tuntoaistia. Voidaan miettiä, miltä ruoka tuntuu suussa ja miltä kuulostaa kun ruokaa puretaan. Nielemisessä ja suuhun jäävässä jälkivaikutelmassa käytetään tuntoaistia. (Tuorila ym. 2008, 55.)

Sapere-Makukoulussa voidaan tuntoaistin avulla tutustua erilaisiin ruoanrakenteisiin ja lämpötiloihin. Lapsi voi tunnustella ruokia ja ruokailuvälineitä myös silmät peitettyinä ja kuvailla miltä tuntuu. Ruokaa voidaan tunnustella niin käsin kuin suullakin. Tuntoaistin avulla voidaan pohtia: miltä ruoka tuntuu pinnalta ja sisältä? Onko ruoka kova vai pehmeä, lämmin vai kylmä, karhea vai sileä? Millainen koostumus ruoalla on? Vastaukset eivät ole vääriä. Lasta kannustetaan kuvailemaan ruokaa kaikin eri tavoin.

### 2.4.4 Kuuloaisti

Kuuloaistinsa avulla ihminen saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä, erittelee äänten korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikallistamaan, mistä suunnasta äänet kuuluvat. Äänten perusteella ihminen hahmottaa myös omaa ympäristöään ja pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia. Kokemuksen myötä tutut äänet alkavat saada merkityksiä. Esimerkiksi lautasten kilinä on merkki siitä, että kohta syödään. Kuuloaistin

kehitys alkaa jo ennen syntymää. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii tunnistamaan ja paikallistamaan erilaisia ääniä. Aluksi lapsi reagoi kokonaisvaltaisesti ympäristönsä ääniin. Vähitellen hän kykenee yhä tietoisemmin kuuntelemaan, kääntämään päätään ja etsimään katseellaan mistä ääni tulee. Opittuaan liikkumaan, lapsi alkaa aktiivisesti hakeutua kiinnostavien äänilähteiden luokse ja kokeilla, miltä erilaiset esineet kuulostavat ja miten hän voi itse tuottaa erilaisia ääniä. Kuulon ja aistielämysten kehittyessä kuulon merkitys viestinnässä kasvaa. Lapsi kuulee ja oppii kuuntelemaan aikuisen varoituksia, ymmärtää ohjeita ja lasta voidaan neuvoa, varoittaa ja ohjata sanallisen viestinnän avulla. (Papunet 2007.)

Kuuloaistilla havaitaan rapeiden ruokien rakenneominaisuuksia. Kun puraistaan jotain rapeaa, kuten näkkileipää, kuuluu rapsahdus. Kasvien ja hedelmien puraisusta kuuluu rouskahdus. Juustot narskuvat ja kuplivien juomien poreilulla on oma ominaisäänensä. (Tuorila ym. 2008, 55.) Kuuloaistia harjoittavia ruokia ovat erilaiset kasvikset, hedelmät ja rapeat ruoat. Lasten kanssa voidaan harjoitella erilaisten ruokien puraisua, jonka jälkeen kuvaillaan, miltä puraisu kuulosti.

Kuuloaisti avaa Sapere-Makukoulussa paljon erilaisia toteutusmahdollisuuksia. Kuuloaistin avulla voidaan kuunnella esimerkiksi erilaisia ruoanvalmistukseen liittyviä ääniä. Lapset voivat tutustua paremmin vaikka yksitellen ruokailuvälineisiin ja kuunnella, millainen ääni välineestä tulee. Lapsen kanssa voidaan kuulostella myös ympäristön ääniä ja pohtia, millaisia muita ääniä liittyy ruoan valmistukseen. Lapsi voi ajatella, millaisia mielteitä kukin ääni herättää. Kuulostavatko äänet ennestään tutuilta ja onko lapsi kuullut vastaavanlaisia ääniä muissa yhteyksissä? Lisäksi voidaan kuulostella miltä kuulostaa kun puraisee jotain ruokaa. Millainen on äänen voimakkuus puraistaessa ruokaa ja ympäristössä kuuluvissa äänissä?

#### 2.4.5 Makuaiisti

Falvorilla tarkoitetaan yhteistuntemusta joka syntyy kun yhdistetään maku, retronasaalinen haju ja kemotunto. Falvori on myös ruoan ominaisuus, varsinkin arkikielessä. Nykykäsityksen mukaan on olemassa viisi varsinaista makua: makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Näin ollen makuja on paljon vähemmän kuin hajuja. (Tuorila ym. 2008, 38.) Suurin osa ihmisistä osaa nimetä makean tuntemuksen jo pienestä pitäen. Myös suolaisen tuntemus osataan nimetä jo hyvin nuorena. Vaikeammin nimettäviä makuja ovat hapan ja karvas. Ihmisen makuaiastia voi kuitenkin opettaa tunnistamaan kyseiset maut. Umami on maun käsitteenä aika tuore, joten sen nimeäminen on vaikeinta. Umamia on kuvattu ruokaisaksi tai lihaisaksi tuntemukseksi. (Tuorila & Appleby 2005, 39.)

Makuaistimus syntyy kielen makunystyjen kautta. Aiemmin oli vallalla käsitys, jonka mukaan kielen eri kohdat maistoivat eri maut. Tämä oletamus on kuitenkin osoittautunut vääräksi.



Makunystyjen reunoissa on makusilmuja, joiden huokosiin kulkeutuu makua yhdistäviä aineita. Kun makusilmun yhdistynyt hermo aktivoituu makuyhdisteen avulla, kulkee tieto mausta hermoimpulsseina aivoille. (Tuorila ym. 2008, 40.) Makuaisti heikkenee vanhemmalla iällä, mutta tutkimuksissa on osoitettu että makean ja suolaisen aistimus säilyy parhaiten. Eniten heikkenevät happaman ja karvaan maistaminen. Syynä makuaistin heikkenemiseen saattaa olla esimerkiksi lääkkeet, sillä ne erittyvät sylkeen tuottaen makua tai vaikuttavat aistimekanismiin muuten häiriten näin makuaistin toimintaa. (Tuorila & Applebye 2005, 39.)

Suurin osa elintarvikkeista on ainakin miedosti happamia. Happaman ja makean yhdistelmä on ominaista hedelmille, marjoille ja niistä valmistetuille tuotteille. Marjat eivät välttämättä maistu aina kovin happamalta, koska niissä sokereiden aikaansaama makeus vaimentaa hapanta makua. Karvaalta maistuvia yhdisteitä on runsaasti. Erityisesti kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on erilaisia karvaan makuisia yhdisteitä. Karvaus on myös monien juomien ominainen maku. Tällaisia juomia ovat esimerkiksi kahvi, kaakao ja tonic-vesi. Umamin maku on tyypillistä aasialaiselle keittiölle. Suomeksi sana umami tarkoittaa "ruokaisaa", "ruokahalua herättävää" ja "herkullista". Umamilta maistuvat lihat, kalat, juustot, tomaatit ja sienet. Monista maustekastikkeista löytyy myös umamin maku, kuten soija-, kala-, ja osterikastikkeista. (Tuorila ym. 2008, 49-50.)

Sapere-Makukoulussa saadaan monenlaisia Makuhetkiä suunniteltua makuaistin avulla. Vain mielikuvitus on rajana. Lasta kuitenkin kannustetaan kuvailemaan makuja laajasti niin, että heidän kielelliset taitonsa myös kehittyisivät. Usein lapsi kuvailee makua joko hyväksi tai pahaksi. Nyt pyritään löytämään muitakin sanoja: makea, hapan, karvas ja suolainen. Kaikki kuvailut ovat tervetulleita, vaikka ne olisivat joskus hieman hassujakin. Kaikki vastaukset ovat tasavertaisia ja oikeita. Lapselta voidaan myös kysyä, miksi hän on valinnut jonkun ruoan, miksi se on parempi kuin tuo toinen maku? Sapere-Makukoulussa pyritään myös ruokatietouden lisäämiseen, joten yksi tavoite makuaistin kohdalla on opettaa lapset tunnistamaan kaikki perusmaut. Seuraava luku kertoo, minkälainen on lapsen ravinnontarve, kuinka paljon lapsi tarvitsee energiaa ja mistä sitä saadaan.

### 3 Ravitsemuskasvatus päivähoidossa

Ruokailu on osa lasten perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Se edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ylläpitää vireyttä koko päivän. Ravitsemuskasvatus kuuluu myös päivähoidon tehtäviin. Päivähoitoruokailussa pyritään edistämään ja ylläpitämään lasten hyvinvointia ja terveyttä. Lasta ohjataan monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Päivähoidon tehtävänä on varmistaa, että lapsi saa riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivien aikana. Lapsia pyritään opastamaan omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin sekä järjestämään kiireettömiä, miellyttäviä sekä hauskoja yhdessäolon hetkiä. Lapset otetaan myös mukaan ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun. Päivähoidon henkilökunta toimii itse kokoajan esimerkkinä lapsille omalla asenteellaan, käyttäytymisellään ja valinnoillaan. Päivähoidossa yhdistyvät niin ravitsemuskasvatus kuin lasten oma tekeminen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola 1989, 16)

Sapere-Makukoulu tuo päivähoitoon lisää uusia hyviä ideoita päivittäisiin hetkiin ja sopii hyvin päivähoidossa tapahtuvaan ravitsemuskasvatukseen. Päivähoidolla onkin hyvät mahdollisuudet seurata ja ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä. Hauskat ja säännölliset ruokailuhetket lisäävät turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa viihtyvyyttä. Lapset oppivat myös ottamaan vastuuta yhteisistä asioista, kun he osallistuvat kaikki pöydän kattamiseen, tarjoiluun ja siivoamiseen. Ruoka liittyy myös osana ympäristökasvatukseen ja elinympäristön vaalimiseen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 150-151) Päivähoidon olisi tärkeää tietää miten lapsi syö kotona ja millainen on hänen ruokahalunsa. Lapseen kohdistuvat tavoitteet olisivat hyvä olla tasapainossa kodin ja päivähoidon välillä. Lasten päivähoidon keskeisenä tehtävänä on tukea lasten vanhempia heidän kasvatustehtävässään (Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista 2002). On tärkeää, että sekä lasten vanhemmat että ryhmäperhepäiväkodin henkilökunta tukevat tasapuolisesti lapsen kasvua. Olisi myös hyvä, jos vanhemmilla olisi tilaisuus tutustua ja olla mukana lasten ruokailussa silloin tällöin. Yhteistyö kodin ja ryhmäperhepäiväkotien välillä on hyvin tärkeää. Lapsen syömisestä voidaan pitää myös kirjaa, varsinkin jos lapsella on syömisvaikeuksia.

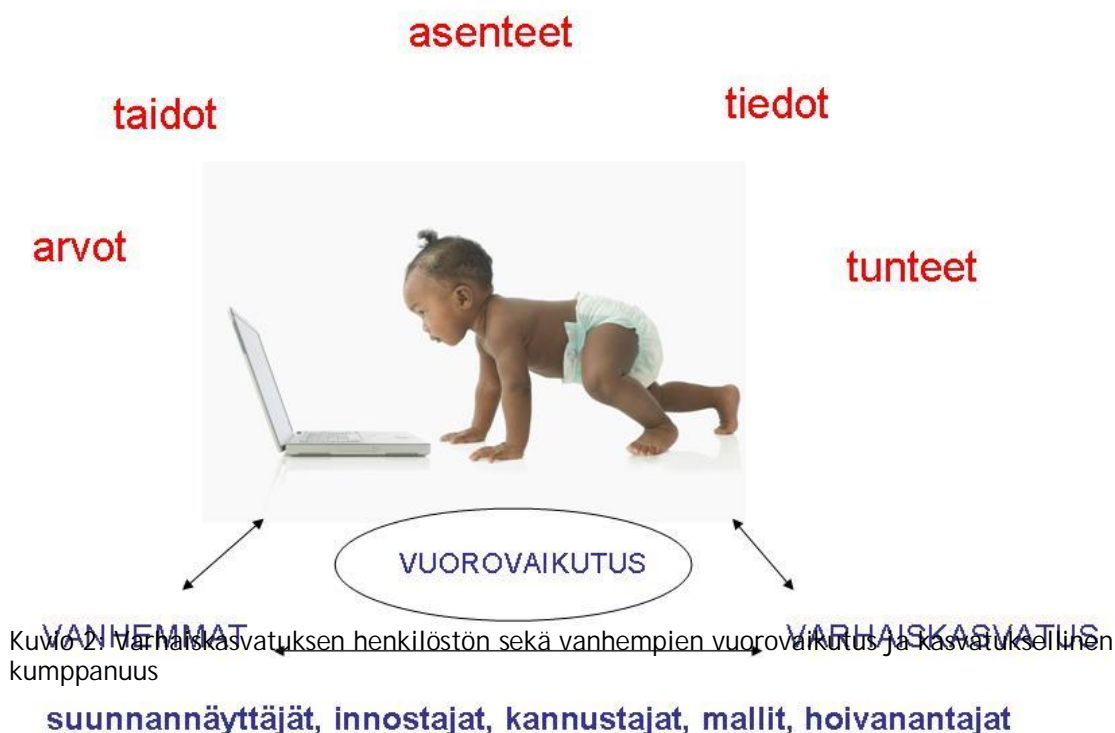
#### 3.1 Lasten ravitsemuskasvatus

Lapsuutta ja lasta koskevat tulkinnat vaikuttavat lasten ravitsemuskasvatukseen. Ravitsemuskasvatukseen vaikuttaa koko ajan muuttuvat käsitykset lapsuudesta, vanhemmuudesta ja kasvatuksesta. Nämä tekijät ovat riippuvaisia aikakaudesta, yhteiskunnasta sekä kulttuurista. Nämä yhdessä vaikuttavat päätöksentekoon, palveluihin, koulutukseen, toimintaan ja tavoitteisiin. Tällä hetkellä halutaan korostaa lapsilähtöisyyttä, lapsikeskeisyyttä, lapsentahtisuutta ja perhelähtöisyyttä (A. Koistinen, henkilökohtainen

tiedonanto 21.9.2010). Valtakunnallisissa linjauksissa kuvataan lapsen kasvua ja kehitystä seuraavasti: lapsi on synnynnäisesti utelias ja käyttää apuna oppimisessa kaikkia aistejaan. Leikkiminen, tutkiminen, ilmaiseminen ja liikkuminen ovat lapselle luontaisia tapoja toimia ja ajatella sekä tutkiva ihmettely on luontaista lapselle syntymästä saakka (Lapselle ominainen tapa toimia 2009.)

Sapere-Makukoulussa käytetään hyväksi kaikkia näitä kehityksen ja kasvun vaiheita lapsen ruokakasvatuksen edistämiseksi. Sapere-Makukoulu pyrkii vaikuttamaan lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kokemusmaailmaan eri tavoin. Lapsen ruoan kokemusmaailma pohjautuu kaupassa käyntiin, ruoanvalmistukseen, ruokailuun, ruoan terveellisyyteen, ruoankuperaan, ruoankasvatukseen, tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja arvoihin, ruokakulttuurin kirjoon sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Varhaiskasvatuksessa on oleellista lasten, varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä vanhempien vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus. Aikuisen tehtävänä on toimia lapselle suunnannäyttäjänä, innostajana, kannustajana, mallina ja hoivanantajana. Aikuiset näyttävät lapsille polun ruokamaailmaan, jossa vaikuttavat tiedot, taidot, tunteet, asenteet ja arvot. Ne välittyvät lapselle syntymästä saakka. Kuvaa kolme on koottu nämä tekijät kuvana. Meidän jokaisen kannattaakin pohtia, millaisen ruokamaailman me haluamme antaa lapselle. Lapsen kiinnostus ruokaan kasvaa osallisuuden ja aktiivisuuden kautta, jota Sapere-Makukoulussa saa käyttää. Leikkiminen, liikkuminen ja tutkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella. Toimiessaan itselleen mielekkäällä tavalla lapsi saa merkityksellisiä kokemuksia, hän ilmentää ajatteluaan ja tunteitaan. Lapsi kokee voivansa osallistua ja hänen hyvinvointinsa lisääntyy. (Lapselle ominainen tapa toimia 2009.)



Kuva 2: Varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä vanhempien vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus

Lapsi saa tutustua Sapere-Makukoulussa ruokaan kaikkia aistejaan apuna käyttäen. Aisteja ihmisellä on viisi: haju-, näkö-, maku-, tunto- ja kuuloaisti. Varhaiskasvatusympäristössä pitää olla riittävästi mielenkiintoista tutkittavaa, mitä voi koskettaa, pudottaa maahan, haistaa, katsoa ja maistaa. Kiireetön päivärytmi jättää tilaa ihmettelylle. (Tutkiminen 2009).

### 3.2 Leikki-ikäisen lapsen ravinnontarve

Jokaisella lapsella on yksilöllinen energiantarve. Ensimmäisen puolenvuoden aikana energiantarve on suurimmillaan, jolloin noin kolmannes menee kasvuun. Puolivuotiaalla kasvuun menee enää noin 5 % ja leikki-ikäisellä noin 1 - 6-vuotiaalla sitäkin vähemmän. Energian tarpeeseen vaikuttavat myös lapsen sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta. Erot voivat olla hyvin suuriakin ja ne voivat riippua paljon myös päivästä. Kun terve lapsi syö ruokahalunsa mukaan täysipainoista ruokaa, hän yleensä säätelee ruokamäärän tarvettaan vastaavaksi (Hasunen ym. 2004, 92-93.) Lapsi tarvitsee paljon proteiinia kasvuun ja elintoimintoihin. Hyviä proteiinin lähteitä ovat puurot, vellit ja lihasoseet. Rasvasta saadaan energiaa ja ravintoaineita. Lapsi saa pehmeästä rasvasta välttämättömät monitydyttymättömät rasvahapot, linoli- ja alfa-linoleenihapon, sekä muita tärkeitä rasvahappoja. Niitä tarvitaan kasvuun sekä hermoston kehittymiseen.

Lapset voivat noudattaa leikki-iässä monipuolista, runsaasti pehmeää rasvaa sisältävää ruokavaliota kuin muukin perhe. Vähärasvaisia maitovalmisteita on kuitenkin hyvä käyttää riittävästi. (Hasunen ym. 2004, 94.) Lapsen olisi hyvä syödä myös paljon tummaa leipää, täysjyväpuuroa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä saadakseen tarpeeksi kuituja. Suomalaisten pikkulasten kuidun saanti on noin 2g/MJ. Myös vitamiinien saantiin olisi hyvä panostaa. Kaikille alle 3-vuotiaille lapsille suositellaan D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden. (Hasunen ym. 2004, 94-95.) Seuraava luku kertoo, kuinka ihmisen makutottumukset muodostuvat ja minkä ikäisenä sekä miten lapsen motoriset ja hienomotoriset taidot kehittyvät ruokailussa.

### 3.3 Makutottumusten muodostuminen

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja taitojen karttuessa. Lapselle olisi hyvä opettaa jo pienestä pitäen hyvä ja tasapainoinen perusta ruokailutottumuksille. Vanhempien vastuulla on tarjota lapselle monipuolista ruokaa säännöllisin väliajoin. Lapsi voi kuitenkin itse säädellä ruokamääränsä. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet ohjaavat lasten ruokailutottumusten kehittymistä. Lasta ohjataan pikkuhiljaa valitsemaan itse ruokansa ja maistelemaan uusia makuja. Lapselle olisi myös hyvä antaa monipuolisia kokemuksia ruoasta, syömisestä ja kaikesta ruokailuun ja ruoanvalmistukseen liittyvästä. Lasta tulisi myös kannustaa syömään omatoimisesti kiireettömässä, turvallisessa ja opettelulle myönteisessä ympäristössä.

Lapsi tarvitsee ravintoa biologisen kasvun kehittymiseen. Aikuisien tehtävänä on toimia kasvattajan mallina ja tarjota lapselle ruokaa aivan lapsen syntymästä asti. Kun lapsi kehittyy, hänen motoriset, hienomotoriset ja oraaliset taitonsa kehittyvät. Tällöin lapsi oppii erilaisia ruokailutaitoja, käsien ja ruokailuvälineiden käyttöä. Myöhemmin varhaisessa vuorovaikutuksessa lapselle muodostuu ruokarytmi ja lapsi alkaa tarvitsemaan miellyttäviä ruokailutilanteita, kuten yhdessä syömistä, joista syntyy ruokailuilo. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on tärkeää luoda myönteinen perusta lapselle elinikäisille ruokamieltymyksille ja tottumuksille. Nämä määräytyvät usein perinteistä ja opituista ruokapreferensseistä. (A.Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.)

	Ikä keskimäärin kk
Istuu sylissä tuetta	5,5
Tavoittelee lusikkaa, kun on nälkäinen	5,5
Siirtää ruokaa kädestä toiseen	6,7
Syö sormiruokaa kakomatta	8,4
Haroo sormin ruokaa itseään kohti	8,7
Pistää sormet suuhun liikuttaakseen ruokaa suussa ja pitääkseen ruoan suussa	9,3
Tökkii ruokaa etusormella	10,2
Syö itse sormin pehmeää ruokaa	13,5
Vie lusikan sivuttain suuhun	14,4
Poimii ruokia, "dippaa" ja vie suuhun	16,4
Lusikoi sosemaista ruokaa ja vie suuhun	17,0
Syö osittain itse, juo itse mukista, opettelee käyttämään yhtä kättä syödessä	18,00
Syö ja juo epäsiististi	2 vuotias

Ottaa vettä hanasta ja osaa kaataa kannusta lasiin Harjoittelee haarukan käyttöä	2,5 vuotias
Syö itsenäisesti, käyttää haarukkaa	3 vuotias
Syö taitavasti lusikalla ja haarukalla, opettelee käyttämään veistä, ottaa ruokaa lautaselleen	4 vuotias
Levittää voin leivälle	5 vuotias
Täysin itsenäinen syömisessä, veitsellä leikkaaminen tuottaa hankaluuksia, pöytätavat paranevat	6-8 vuotias

Taulukko 1: Motoristen ja hienomotoristen taitojen kehitys ja ruokailu (A.Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.)

### 3.4 Lasten ruokatottumuksiin vaikuttaminen

Tässä kappaleessa kerrotaan, miten lasten ruokatottumuksiin voidaan vaikuttaa. Leikki-ikäinen lapsi syö kuten muukin perhe. Aikuisten ensisijainen tehtävä on huolehtia siitä, että lapsi syö ravitsevia ruokia suotuisassa ympäristössä. Tämän jälkeen lapsi voi itse valita mitä syö ja kuinka paljon. Ruokailun perusta luodaan jo lapsena. Ruokatottumusten kehittymistä ohjaavat fysiologiset tekijät, kokemukset ja ympäristö. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei yleensä ole riittävä edellytys ruokatottumusten muutokselle. Keskeisesti ruokatottumuksiin vaikuttavat lasten aikaisemmat kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista (Hasunen ym. 2004, 136.) Espoon ryhmäperhepäiväkotia 1:ssä tuli hyvin esille lasten ennakkoluulot juureshetkessä. Tuttuja makuja kuten porkkanaa ja lanttua maistettiin ja tiedettiin mitä juurekset ne olivat. Havaintoja tehtiin myös hajuaistilla. Moni juures haisi lasten mielestä epämiellyttävälle, mutta maistui kuitenkin hyvälle. Tuttuja juureksia haluttiin maistaa lisää, mutta tuntemattomat jätettiin maistamatta kuten, bataatti ja palsternakka.

Pienten lasten makumieltymyksiin vaikuttavat pääasiassa ruoan makeus ja tuttuus. Makeuden miellyttävyydellä on energiansaannin varmistamiseen liittyvä perusta. Jos lapsi saa itse valita mitä hän syö, hän valitsee aina tuttuja ruokia. Toistuvasti tarjottavista ruoista tulee lempiruokia ja vieraat ruokat epäilyttävät. Kokeilunhalu ja uutuuden viehätys auttavat ruokavalion monipuolistamisessa. Varautuneisuus uutta ruokaa tai makua kohtaan eli neofobia, on lapsille tyypillistä. Lasta voidaan kuitenkin auttaa tarjoamalla uutta ruokaa ns. tutustumisruokana pieniä annoksia useita kertoja saman viikon aikana. Lapsi alkaa pitää ruoasta enemmän kun maistelukerrat lisääntyvät. (Hasunen ym. 2004, 137.) Haistelu, tunnustelu, katselu ja maistelu voivat aluksi auttaa pääsemään alkuun. Joidenkin ruokien kohdalla tämä, voi kuitenkin viedä paljonkin aikaa. Lapsen täytyy kuitenkin oppia syömään uutta ruokaa itse, eikä pakottamalla. Lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin jos se tarjotaan tutun ruoan kanssa ja jos hän näkee aikuisten syövän samaa ruokaa. Maistamista pitäisi myös kannustaa ja kehua.

Ruoalla palkitsemista ja rankaisemista pitäisi välttää. Silloin kun lapsi saa palkkioksi jotain, mieltymys kyseiseen ruokaan kasvaa. Näin voi käydä esimerkiksi silloin kun houkutellaan lapsi ruokapöytään makealla pyytämällä syömään ensin pääruoka loppuun. Sama voi käydä kun pakotetaan lapsi ensin syömään ja palkinnoksi pääsee katsomaan lastenohjelmia. Jos lasta palkitaan ruoalla, ruoan pitäisi olla jotain terveellistä. Epämiellyttävien toimenpiteiden seurauksena lapsi syö entistä vähemmän. (Hasunen ym. 2004, 142.) Seuraavassa luvussa pohditaan, miten lapsi voisi saada tarpeeksi monipuolisia ruokakokemuksia luodakseen itselleen myönteisen suhteen ruokaan.

### 3.5 Lasten monipuoliset ruokakokemukset

Tässä kappaleessa kerrotaan, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen ruokakokemuksiin myönteisellä tavalla. Lapsen ruokatottumuksen kannalta on tärkeää, että kokemukset ruokailusta ovat positiivisia. Ruokaan tutustuminen, ostoksilla mukana oleminen ja ruoan valmistaminen lisäävät kiinnostusta ruokaan. Lasten makumaailmaa voi yrittää avartaa tekemällä monipuolisesti ruokia. Aistit auttavat lasta tutustumaan ruokaan paremmin. Ruoassa itsessään riittää paljon ihmeteltävää ja esimerkiksi leluja ei tarvitse olla ruokapöydässä. Myös erilaiset ruokaan liittyvät leikit luovat positiivista asennetta ruokaan. Tällaisia voi olla esimerkiksi kauppa- ja ruoanvalmistusleikit. Yhdessä voidaan esimerkiksi tehdä bändi ruoanvalmistusvälineistä ja laulaa ruokalauluja. Kaupassa lapsi voi esimerkiksi punnita hedelmät ja valita kahdesta eri vaihtoehdosta mieleisensä. Kotona voidaan kattaa yhdessä pöytää ja pilkkoa kasviksia. Tällaiset hetket innostavat lasta ja näin lapsi alkaa arvostaa ruokaa enemmän. (Hasunen ym. 2004, 139).

Lähiympäristö muokkaa myös lapsen ruokailukokemuksia: hoitopaikka, mummola ja kavereiden kodit muokkaavat lapsen syömistottumuksia. Lähiympäristö vaikuttaa vahvasti siihen, mitä lapselle tarjotaan ja mitä pidetään haluttuna ja sopivana. Lapset totutetaan pienestä pitäen oman ruokakulttuurin valikoimaan. Myös vanhempien olisi hyvä miettiä mitä puhuu lasten kuullen esimerkiksi painohuolistaan tai laihduttamisesta. Ruokien luokittelu hyviin ja huonoihin, epäterveellisiin ja terveellisiin, välttämättömiin ja herkkuihin on luonnollista ja automaattista, mutta niihin liittyvät asenteet tarttuvat myös lapsiin (Hasunen ym. 2004, 141.) On olemassa myös tekijöitä, jotka ohjailevat lasten ruokamieltymyksiä. Tästä kerrotaan lisää seuraavassa luvussa.

### 3.6 Lasten ruokamieltymyksiä ohjaavia tekijöitä

Vauvan mieltymys makeaan lähtee jo varhaiskokemuksista. Äidinmaidon makeuden lisäksi lapsi saa muitakin makuaistimuksia äidin ravinnosta. Nämä varhaiset makuaistimukset alkavat jo sikiö- ja rintamaito - kaudella ja ne luovat perustan monipuolisuuden oppimiselle.

Myöhemmin lapset mieltäytyvät myös helposti suolaiseen ja rasvaiseen, jotka saattavat johtua lisäruokien aloitusvaiheen makukokemuksista. Ruoan maistamiskertojen myötä ruoan miellyttävyys kasvaa. Ruoka tulee näin tutummaksi. Mitä useammin jotain tiettyä ruokaa tarjotaan ja syödään, sitä useammin lapsi sitä haluaa. Lapsella on olemassa myös luontainen kokeilunhalu ja uteliaisuus. He haluavat maistaa uutta ruokaa, varsinkin jos muut syövät mallina. Malleina taas toimivat yleensä aikuiset tai muut lapset. Luontainen kokeilunhalu ja uteliaisuus luo perustaa monipuolisuudelle ja se auttaa sosiaalistumisessa omaan ruokakulttuuriin. (A. Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.)

Lapsi on luonnostaan myös varauksellinen uusien makujen ja ruokien kokeiluun. Tämä on lapsen synnynnäinen ominaisuus ja se saattaa aiheuttaa neofobiaa, eli uusien ruoka-aineiden pelkoa. Lapsilla saattaa ilmentyä myös aversiota, joka tarkoittaa vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Se voi johtua kahdesta syystä: joko luontaisesta vastenmielisyydestä karvaalle maulle tai opittua vastenmielisyyttä, joka voi syntyä mihin tahansa ruokaan yhdestäkin epämiellyttävästä ruokailukokemuksesta. Opittu aversio syntyy herkemmin uusiin kuin tuttuihin ruokiin. (A. Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.) Lapsilla on myös paljon erilaisia syömispulmia, kuten nirsoutta tai ylensyöntiä. Luku neljä antaa vinkkejä syömispulmien ratkaisuun.

#### 4 Lasten syömispulmat ja niiden ratkaiseminen

Lasten huonon syömisen ongelmia ovat usein ruokahaluttomuus, valikoiva ruokailu, syömisestä kieltäytyminen, syötäviksi kelpaamattomien esineiden tai aineiden syöminen, salasyöminen, häiriköinti ruokailutilanteessa, ahmiminen tai liiallinen syöminen. Lasten syömisen ongelmissa fyysiset, ravitsemukselliset ja tunne-elämän haasteet kietoutuvat yhteen. Syömättömyydellään lapsi saattaa asettua koko perheen johtajaksi, joka saa muut toimimaan mielihalujensa mukaan. Tällöin vanhempien kannattaa turvautua kasvatukselliseen tukeen. (Hasunen ym. 2004, 144.)

Ruokahaluttomuutta esiintyy usein jos lapsi on kipeä, mutta ruokahalu palautuu lapsen toipuessa. Joskus lapsi saattaa syödä esimerkiksi viikon hyvin yksipuolisesti, mutta elimistön ravintoainevarastot riittävät kattamaan tällaisen normaalin vaihtelun aikaisen tarpeen, joten vanhempien ei kannata huolestua ravinnonsaannista. Tärkeää kuitenkin on, että tarjolla on monipuolista ruokaa. Vanhempien ja hoitajien tulee ottaa vastuu siitä, että lapsen ruokavalio on laadukasta ja että valittavana olevat ruoka-aineet ovat tasapainoisia. Lasta ei voi pakottaa syömään, vaan lapsen on annettava itse päättää paljonko syö. Jos lasta ohjailee liikaa ruokailussa, kieltää joitakin ruokia ja päättää aina lapsen puolesta, voi tämä johtaa lapsen syömishäiriöihin.



Useimmat syömisen hankaluudet ovat kuitenkin ohimeneviä ja johtuvat lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Leikki-ikäisen syömispulmat voivat liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen ja vanhempien tai hoitajien toiveiden ristiriitoihin. Tällöin lapsi voi valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä syömästä, jotta saisi huomiota. Suurin osa pulmista saadaan hoidettua kun ollaan yhteydessä neuvolaan ja päivähoitoon tarpeeksi ajoissa. (Hasunen ym. 2004, 145.) Lasten syömispulmat liittyvät usein perheen vuorovaikutukseen ja ne voivat haitata lapsen ja perheen elämää kauan ja laaja-alaisesti ennen kuin kasvussa tai painokehityksessä on aihetta huoleen. Siksi onkin tärkeää selvittää painon ja pituuden ohella myös lapsen ja perheen muuta tilannetta, elämäntapahtumia, vuorovaikutusta sekä lapsen käyttäytymistä eri tilanteissa. (Hasunen ym. 2004, 146.)

#### 4.1 Aistitietojen käsittelyn ongelmat ruokailussa

Aistitiedon käsittelyn haasteet voivat jäädä helposti huomioimatta osana ruokailun pulmia. Aistitiedon käsittelyä ovat rekisteröinti, suuntautuminen, tulkinta, jäsentäminen ja toiminnan motorinen toteutus. Lapsi voi olla aistiyliherkkä, tai hänellä voi olla heikko aistimusten erottelu. Aistiyliherkkä lapsi suosii vain tiettyjä koostumuksia ja hänellä on vaikeuksia siirtyä uusiin ruokiin koska kokee ruokahaluttomuutta. Aistiyliherkkä lapsi reagoi myös vahvasti tuoksuihin, voimakkaasti ääniin ja ympäristöön. (Ayres 2008, 177-180.) Lapsi voi myös yökkiä helposti ja käsillä tutkiminen on rajoittunutta. Lapsi, jolla on heikko aistimusten erottelu, tunkee usein suun täyteen ruokaa ja kuolaa. Lapsi syö sotkuisesti, eikä ole tietoinen jos kasvoilla on ruokaa tai nenä vuotaa. Ruokailuvälineillä syöminen on lapselle haasteellista ja siksi lapsi syökin usein mieluummin käsillään. Lapsella voi olla myös motorisen suunnittelun haasteita. Hänellä voi olla vaikeuksia suun liikkeiden sarjallisessa tuottamisessa ja nielemisessä. Tällaiselle lapselle on myös todella haasteellista käyttää ruokailuvälineitä. Lapsi ei myöskään malta istua aloillaan tuoliilla. Asennon hallinnointi saattaa olla hyvinkin haasteellista. (Ayres 2008, 96.)

Tällaisten lasten kohdalla on hyvä kiinnittää huomiota ensin ympäristöön ja etsiä apua sieltä. Tarkkaile ilmapiiriä: millaisia ääniä kuuluu, millaisia tuoksua ja valoja on ruokailutilanteissa. Olisi hyvä olla tietoinen ruokailuympäristöstä ja miettiä, vaikuttaako joku ympäristön tekijä esimerkiksi siihen, että lapsi ei malta pysyä penkillä. Kun aletaan tehdä muutoksia, keskitytään vain yhteen muutokseen kerrallaan. Apuna voidaan käyttää myös yleensä ruokailussa häiritseväksi todettuja esineitä, kuten leluja ja kokeilla, jos lapsi muuttaisi tapojaan välineiden avulla. Huomiota kannattaa kiinnittää myös siihen, missä on lapsen ruokailupaikka ja miten hän liikehtii ruokailun aikana. Hyvä olisi myös tunnistaa aikuisten omat persoonallisuuspiirteet. (V. Juvonen-Sorri, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.) Hyvä olisi kiinnittää huomiota myös siihen, millainen ruokailuasento lapsella on, millaisia ruokailuvälineitä lapsi käyttää ja kuinka kauan ruokailu kestää. Aina kannattaa myös tarjota

lapselle jotain mikä hänelle maistuu. Ennen ruokailua voidaan kokeilla erilaisia leikkejä (V. Juvonen-Sorri, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010). Annetaan lapselle myös mahdollisuus tutustua ruokiin tutkimalla ja antaa ehkä lapsen syöttää aikuisia. Usein jos lapsi sotkee naamansa ruoalla, aikuisilla on tapana heti pyyhkiä suuta puhtaaksi. Mitä jos annetaankin lapsen sotkea vapaasti ja pyyhkiä vasta lopuksi suu? Myös ruoan lämpötila saattaa vaikuttaa siihen, maistuuko ruoka lapselle vai ei. Jotkut lapset haluavat syödä ruoan kylmänä ja jotkut lämpimänä, koska se maistuu paremmalta. Annetaan lasten syödä sellaisena kun he itse haluavat. Joskus syömiseen vaikuttaa vain ruoan maku. Makua muuttamalla ruoka saattaa alkaa maistua lapselle paremmin.

Näiden lasten kohdalla muutokset ruokailussa eivät välttämättä tapahdu muutamassa päivässä, vaan prosessit voivat viedä paljon aikaa. Muutosprosessi alkaa vuorovaikutuksesta ja pyritään siihen, että lapsi edes sietäisi jotain tiettyä ruokaa. Seuraavassa vaiheessa pyritään siihen, että lapsi pystyisi koskemaan ja tunnustelemaan ruokaa ja ehkä jopa haistamaan. Kolmas ja viimeinen vaihe on se mitä kohti tavoitellaan, eli maistamista. Maistaminen voi olla aluksi vaikka pieni nuolaisu tai puraisu, jonka jälkeen ruoasta tulisi lapselle tunne, että tätähän voikin syödä. Jokainen lapsen kokemus on hyvin tärkeä ja ainutlaatuinen. Kannattaa edetä yksi muutos kerrallaan ja yhdistää uusi tai outo ruoka tuttuun ja mieleiseen.

#### 4.2 Apua lapsen ruokahaluttomuuteen

Syömisessä esiintyy usein pulmia, mutta kannattaa miettiä onko syytä oikeasti huoleen ja milloin pulmasta tulee oikea ongelma? Syöttämis- ja syömishäiriö voi olla merkki vakavista vuorovaikutuspulmista. Lähes kaikkiin lasten syömishäiriöihin tulee mukaan muut käytöksensäätelypulmat mm. nukkumisongelmat, hyperaktiivisuus ja aggressiivisuus. Aikuisen tehtävänä on pitää yllä vuorovaikutussuhdetta lapseen. Lapselle pitää välittää se tieto, että häntä suojellaan, opetetaan, leikitään ja vastataan lapsen tarpeisiin. Aikuisen tulisi kuitenkin osata pitää kuriakin ja näin vaikuttaa lapsen itsekontrolliin. Kun lapsi ilmaisee jotain, vanhemman täytyy havaita, tulkita ja toimia, jonka jälkeen lapsi reagoi tarpeensa mukaisesti. Lapsi oppii itsestään koko ajan: olenko huolenpidon arvoinen? Saanko tekemiselläni toisen reagoimaan? Lapsi oppii helposti tuntemaan ihmisistä, onko kyseessä turvallinen vai vaarallinen henkilö. Lapsi miettiikin helposti, kannattaako olla suhteessa vai olisiko parempi vetäytyä, vaatia vai pyrkiä miellyttämään. Äidin ensimmäinen huoli lapsestaan usein on, saanko pidettyä lapsen hengissä? Hyvän vanhemmuuden mittana pidetään usein sitä, tykkääkö lapsi minusta. Koska lapsi ei syö, en kelpaa hänelle. Vanhemmat päättävät aina sen mitä, milloin ja missä syödään. Lapsi saa itse päättää sen kuinka paljon syödään. (M. Savio, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.)

Kun on kyse lapsen syömishäiriöstä, pitää miettiä miksi lapsi kieltäytyy ruoasta. Voiko vika olla syöttäjässä vai onko vika syöjän. Kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

miten sotkemiseen suhtaudutaan ja voiko vanhempi luovuttaa hetkeksi omista pyrkimyksistään? Konflikti lapsen syömisessä vaikuttaa lapsen kehitykseen. Vanhemman vastaaminen lapsen pyrkimyksiin ja toiveisiin opettaa lapselle, että kannattaa välillä mukautua. Tämä estää käytöshäiriöitä tulevaisuudessa ja tukee lapsen autonomiaa. Se antaa lapselle hyvän käsityksen itsestä. Vuorovaikutuksellinen syömishäiriö voi joskus hyvin johtua vanhemmistakin. Omalla käyttäytymisellä voidaan vaikuttaa hyvin paljon lapsen syömiseen. Vanhempi voi olla mm. ennustamaton, pakottava, kontrolloiva, tunkeutuva, joustamaton, vähemmän hyväksyvä, käyttää fyysisistä rankaisemista ja pakottaa syömään, kykenemätön luomaan rauhallista syömistilannetta ja ratkaista ongelmia. Vanhemmalla voi olla vaikeuksia vastaanottaa lapsen viestejä tai olla vuorovaikutuksessaan vihainen tai vihamielinen. Näihin auttaa yleensä tilanteen rauhoittaminen. Vanhempien omat pulmat voivat myös siirtyä lapseen. Tällaisia pulmia ovat esimerkiksi kontrolli omasta syömisestä tai vanhemman kiire. Nämä voivat pahimmillaan johtaa lapsen sairastumiseen ja lapselta voi kadota ruokahalu kokonaan. Vanhempi saattaa rajoittaa lasta liikaa syömisessä esimerkiksi pyyhkimällä lapsen suuta kokoajan. Tämä toiminta tukahduttaa lapsen kehitystehtävät ja itsesäätely häiriintyy. (M. Savio, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.)

Syömistilanteissa pitäisi olla aina positiivista vuorovaikutusta: katsekontakteja, vastavuoroista puhetta, kehuja ja kosketusta. Syömään ei saa ikinä pakottaa. Myös uhkailut ja lahjomiset kannattaa unohtaa, koska silloin lapsi vetäytyy. Vanhempien olisi hyvä opetella myös lukemaan lapsen merkkejä aloittamisesta, hidastamisesta ja lopettamisesta. Jos lapsen syömishäiriö ei lähde pois, on otettava yhteyttä ammattiapuun. Syömisepulmiin voidaan etsiä apua myös ratkaisukeskeisyydestä, jonka tarkoituksena on keskittyä tulevaan, eikä katsella menneisyyteen. Seuraava luku kertoo, miten ratkaisukeskeisyydellä voidaan pureutua lasten syömisepulmiin.

#### 4.3 Apua lasten syömisepulmiin ratkaisukeskeisyydestä

Ratkaisukeskeisyydessä tarkoituksena on suunnata päähuomio eteenpäin ongelmien ratkaisemiseen sen sijaan että etsitään syitä menneisyydestä. Keskitytään siihen, mikä on jo hyvää ja mitä toivotaan. Yritetään ratkaista pulmat ja keksitään uusia ratkaisuja sekä korostetaan vahvuuksia ja hyödynnetään niitä. Tarkoituksena on tavoitella muutosta, joka on jo olemassa olevan hyvän laajentamista, toimivan jatkamista ja vahvuuksien löytämistä ja hyödyntämistä. Kannustetaan, kiitetään ja keuhutaan lapsia. Ne motivoivat lasta parhaiten. Aluksi mietitään mitä on normaali syöminen, jonka jälkeen pohditaan onko syömisepulmaa olemassa. Normaali syöminen on säännöllistä, monipuolista, joustavaa, määrällisesti sopivaa ja nautinnollista. Jos yksi tai useampi edellä mainituista on hukassa, on kyseessä syömisepulma. (Anglé 2010.)

Lasten yleisimpiä syömisenpulmia ovat niukkaruokaisuus, valikoiva ruokailu ja ylensyövä lapsi. Niukkaruokaisen lapsen syömiskäyttäytymisessä huolestuttaa syödyn määrän riittävyys. Valikoivan lapsen syömiskäyttäytymisen ongelma on monipuolisuuden ja joustavuuden puute sekä määrän riittävyys kun taas ylensyövän lapsen huolena on kohtuullisuuden ja säännöllisyyden puute. Nirsous on laadullista valikoivuutta ja usein myös määrällistä niukkaruokaisuutta. Sen tyyppisiä on neofobia eli ennakkoluulot uusia makuja kohtaan ja tuntoherkkyys, joka tarkoittaa pysyvämpää kieltäytymistä ruoasta. Harvoin on kuitenkaan syytä huoleen. Syömiskäyttäytymisen opettelu vie aikaa ja ruokahalu saattaa vaihdella ajoittain. Jos lapsi ei joskus syö niin paljon kuin ennen, niin siitä ei kannata huolestua liian herkästi. Jos lapsi on nirso, voidaan yrittää tuoda lapselle lisää rohkeutta maistelemalla uusia makuja. Se tuo ruokailuun monipuolisuutta ja joustavuutta. Aikuisten olisi hyvä rohkaista ja kannustaa lasta maistamaan ja näyttää itse esimerkkiä. Tärkeitä asioita on säännöllisyydestä huolehtiminen ja monipuolisen ruoan tarjoaminen kuitenkin pakottamatta ja joustavan mallin antaminen. (Anglé 2010.)

Lasten ylipaino kasvaa Suomessa hyvää vauhtia. Syy siihen on se, että energiansaanti ja kulutus eivät ole tasapainossa. Jo varhain kehon rasvan määrään ovat yhteydessä huono herkkyys kylläisyssignaaleille, voimakas herkkyys ruokavihjeille, voimakas ruuan koettu palkitsevuus ja voimakas mieltymys energiapitoisiin ruokiin. Ylipainoiset lapset voivat opetella säännöllisen, kohtuullisen ja monipuolisen ruokailun taitoja. Tavoitteena on, että lapsi oppii tunnistamaan nälän ja kylläisyyden tunteen, syömään monipuolisemmin kasviksia, hakemaan lohtua ja viihdykettä jostain muualta ja totuttelevaan säännölliseen ateriaritmiin. Vaaka ja kalorit eivät ole olennaisia. Aikuisten täytyy tukea lasta ja asiasta ei saa tehdä ”numeroa”. Lasten syömispulmia ratkottaessa aikuisten päätehtävänä on mahdollistaminen: luodaan terveyttä edistävä ympäristö. Terveyttä edistävä ympäristö ruokailun kannalta merkitsee laadukkaan ja monipuolisen ruoan säännöllistä tarjoamista, leppoisan ateriaiilmapiirin luomista, herkutteluajoista sopimista, herkkujen poistamista näkyviltä ja oma esimerkin näyttämistä. (Anglé 2010.)

## 5 Sapere-Makukoulu Espoon ryhmäperhepäiväkodeissa 2009

Tässä luvussa käsitellään tarkemmin Espoon kaupungin Sapere-Makukoulun tavoitteita ja tarkoitusta sekä avataan projektin taustaa. Espoon kaupunki toteutti yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa Sapere-ravitsemuskasvatushankkeen, jonka tehtävänä oli pureutua lasten syömisen pulmiin kuudessa eri Espoon ryhmäperhepäiväkodissa. Hanke toteutettiin syksyllä 2009 kuudessa ryhmäperhepäiväkodissa. Toteutukseen osallistui 24 opiskelijaa, 14 ryhmäperhepäivähoitajaa sekä kuusikymmentä 0 - 7-vuotiasta lasta.

Espoon kaupungin tarkoituksena oli edistää ravitsemuskasvatusta uusien menetelmin Sapere-Makukoulun avulla ja tavoitteina oli saada lasten makumaailmaa ja suhtautumista ruokaan positiivisemmaksi ja ennakkoluulottomammaksi. Lisäksi Espoon Makukouluissa toimii yhteistyökumppanina Laurean ja varhaiskasvatuksen lisäksi Espoon terveystoimi ja Espoo Catering. Makukoulut jatkuvat Espoossa Leppävaaran ja Espoon keskuksen seuduilla ryhmäperhepäiväkodeissa syksyllä 2010.

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tehtävänä oli suunnitella kymmenen kerran toteutussuunnitelma ryhmäperhepäiväkodeille. Opiskelijat toteuttivat suunnittelemistaan Makuhetkistään kolme ja ryhmäperhepäiväkodin henkilökunta osan. Tarkoituksena kuitenkin oli, että ryhmäperhepäiväkotien henkilökunta sekä opiskelijat toteuttavat Makuhetkiä yhdessä niin, että ryhmäperhepäiväkodeissa osattaisiin jatkossa toteuttaa Makukouluja itsenäisesti. Makukoulun aikana seurattiin havainnoinnin avulla, miten Sapere-Makukoulu vaikuttaa ryhmäperhepäiväkotien lapsiin ja voidaanko Sapere-Makukoulun avulla saavuttaa positiivisia muutoksia lasten ruokailutottumuksissa. Apuna käytettiin myös valokuvausta sekä lasten sanallisia ilmaisuja kirjattiin paperille.

Jokaiselle ryhmäperhepäiväkodille suunniteltiin omat Makuhetket, joten toteutukset olivat kaikissa ryhmäperhepäiväkodeissa erilaisia. Opiskelijat käyttivät Ruhasen ja Koistisen Aistien avulla ruokamaailmaan -opasta apunaan suunnitellessaan Makukouluja. Ensimmäisellä tutustumiskäynnillä opiskelijat ja ryhmäperhepäiväkotien henkilökunta suunnittelivat yhdessä aikataulun ja toteutuksen kulun. Suunnittelutapaamisella sovittiin, kuinka monta hetkeä opiskelijat toteuttavat ja kuinka monta henkilökunta toteuttaa. Vanhemmilta kysyttiin myös lupa kuvata Makukouluissa. Ensimmäisellä tapaamisella sovittiin myös ruoan toimituksesta ja tehtiin tarvikelistat.

Tämän jälkeen suunnitellut hetket toteutettiin yhdessä sovitulla tavalla sovittuina päivinä. Opiskelijat kokosivat jokaiselle ryhmäperhepäiväkodille oman Makukoulukirjasen, joka piti sisällään tämän kymmenen kerran toteutussuunnitelman ja lyhyen Sapere-menetelmä tietopaketin. Opintojakson loppuksi pidettiin vielä tapaaminen Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa, jossa oli lapsille puuhaa ja purtavaa sekä opiskelijat esittelivät postereiden avulla kunkin päiväkodin Makukouluja.

## 6 Projektin eteneminen

Tämä luku avaa tarkemmin opinnäytetyön tutkimuksen eri vaiheita. Tutkimukselle syntyi tarve, kun Espoon kaupungilla syntyi pelko siitä, että Makukouluja ei tulla ryhmäperhepäiväkodeissa tulevaisuudessa jatkamaan itsenäisesti syksyn 2009 pilottikokeilun jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä Espoon ryhmäperhepäiväkodeissa tarvitaan, jotta siellä jatkettaisiin Makukouluja itsenäisesti myös jatkossa.

Tätä tutkimusta varten kartoitettiin kaikkien opiskelijaryhmien tekemät Makukoulukirjaset, jotka koottiin Espoon vuoden 2009 Sapere-Makukouluista. Tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopii tämänkaltaiselle tutkimukselle hyvin, koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tärkeää on, että tutkittavat ovat saaneet tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelussa on myös helppoa pyytää perusteluja esitetyille mielipiteille ja esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199 – 200.) Haastatteluiden teemoina olivat kokemukset, toteutus, käsitykset ja tulevaisuus. Haastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan väljemmin kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin.

Teemahaastattelu on astetta strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, sillä siinä aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit, teemat, ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.) Kyseessä on eräänlainen keskustelu, joka toteutuu tutkijan aloitteesta ja ehdoilla. Tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavaa kiinnostavat asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihealueeseen. Teemahaastattelulla voidaan päästä hyvinkin syvälle käsiteltäviin aihealueisiin. (Eskola & Vastamäki 2001, 24 – 25.)

Teemahaastattelu toteutettiin huhtikuun 2010 aikana kuudessa eri Espoon ryhmäperhepäiväkodissa. Ennen teemahaastatteluiden toteuttamista, ryhmäperhepäiväkodeille lähetettiin tiedote, jossa kerrottiin tulevasta teemahaastattelusta sekä toteutuksen ajankohdasta. Kahden viikon sisällä ryhmäperhepäiväkoteihin otettiin yhteyttä puhelimitse ja sovittiin sopivasta teemahaastattelun ajankohdasta. Haastattelulomakkeet lähetettiin myös etukäteen tiedotteen mukana kaikille kuudelle ryhmäperhepäiväkodille.

Teemahaastatteluun osallistui yhteensä seitsemän henkilöä, jotka edustivat ryhmäperhepäiväkotien henkilökuntaa. Ryhmäperhepäiväkodit olivat itse päättäneet ketkä osallistuvat haastatteluun. Joka ryhmäperhepäiväkodista oli paikalla vähintään yksi henkilö, joka oli osallistunut Makukouluun. Osa ryhmäperhepäiväkotien edustajista haastateltiin

yksitellen ja osa kaksi ryhmäperhepäiväkotia kerrallaan. Haastatteluteemat pohjautuivat kaikki syksyn 2009 Sapere-Makukouluun ja sen kokemuksiin. Haastattelut tallennettiin nauhurille ja niistä kirjoitettiin muistiinpanot. Haastattelutilanne antoi tilaa haastateltavien vapaalle puheelle. Haastattelun runko löytyy liitteestä 1.

Ensimmäiseksi haastattelussa oli ryhmäperhepäiväkoti 3:n edustajat, sitten samaan aikaan ryhmäperhepäiväkoti 1:n ja ryhmäperhepäiväkoti 2:n edustajat, seuraavaksi ryhmäperhepäiväkoti 4:n edustajat ja lopuksi ryhmäperhepäiväkoti 5:n ja ryhmäperhepäiväkoti 6:n edustajat samaan aikaan. Molemmat haastattelutavat olivat toimivia ja myös hieman erilaisia. Ryhmäperhepäiväkotien edustajat, joita haastateltiin yksitellen, kertoivat hyvin tarkasti ja yksityiskohtaisesti Makukouluista. Heidän kohdalla Makukoulua oli joko jatkettu, tai on ajateltu jatkaa lähitulevaisuudessa. Ryhmäperhepäiväkotien edustajat, joita haastateltiin kaksi kerrallaan, eivät olleet jatkaneet Makukouluja itsenäisesti syksyn jälkeen. Näissä haastatteluissa syntyi hyvin keskustelua siitä, mikä Makuhetkissä onnistui, missä olisi kaivattu parantamisen varaa ja miten jatketaan tulevaisuudessa. Heiltä tuli paljon erilaisia näkemyksiä ja pääsimme hyvin vertailemaan eri ryhmien toteutuksia keskenämme.

## 7 Haastattelujen tulokset

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin haastatteluiden tuloksista teemoittain yksi ryhmäperhepäiväkoti kerrallaan. Haastattelussa on yhteensä neljä eri teemaa, jotka sisältävät useampia kysymyksiä. Teemat ovat kokemukset, toteutus, käsitykset ja tulevaisuus. Haastattelu löytyy liitteestä 1.

### 7.1 Espoon Ryhmäperhepäiväkotien Kokemukset Sapere-Makukoulusta

Haastattelujen alussa ryhmäperhepäiväkotien edustajilta kysyttiin heidän kokemuksiaan Makukoulusta: mitkä ovat päällimmäiset tunteet Makukoulusta, onko Makukoulun parissa työskentelyä jatkettu, tarvitaanko lisää ideoita Makuhetkien toteutukseen, ovatko lasten vanhemmat olleet kiinnostuneita Makukoulusta sekä voisiko lasten vanhemmat kaivata itselleen uusia ideoita Sapere-Makukoulusta?

Sapere-Makukoulusta on saatu ryhmäperhepäiväkoti 3:ssa oikein myönteinen kuva. Heillä on ajateltu jatkaa Makukouluja puheen tasolla, mutta tällä hetkellä ryhmäperhepäiväkotiiin on tulossa muutoksia, joten Makukoulun toteuttamista täytyy siirtää. Jatkoa on kuitenkin tulossa. Tulevaisuudessa ideoita voisi olla lisää niin ryhmäperhepäiväkodille kuin vanhemmillekin. Ryhmäperhepäiväkodissa ajateltiin, että lasten vanhemmat voisivat olla kiinnostuneita saamaan lisää ideoita arkeensa, koska ovat olleet aiheesta niin innoissaan ja mielissään.

Ryhmäperhepäiväkoti 1:lle on jäänyt toteutuksesta myönteinen kuva. Makukoulua ei ollut kuitenkaan jatkettu, koska ryhmäperhepäiväkoti 1 kaipaa lisää informaatiota käytännön toteutukseen ideoiden sijaan. Ryhmäperhepäiväkoti 1:ssa pidettiin myös tärkeänä, että opiskelijat ottavat vanhemmat huomioon aloittaessaan pitämään Makukouluja ryhmäperhepäiväkodeissa. Opiskelijat osaisivat kertoa paremmin Sapere-Makukoulusta kuin ryhmäperhepäiväkodin hoitajat. Haastattelussa pohdittiin vanhemmille annettavista ideoista seuraavaa: "Jotkut lapset ovat vähän hukassa. Tämä voisi auttaa joitakin vanhempia. Kaikille ruoanlaitto ei ole itsestään selvää ja se toisi uusia ideoita. Se voisi toimia ohjekirjana, esimerkiksi Makukirjasen tyyppinen ratkaisu." Ryhmäperhepäiväkoti 1 totesi: "Ruoka on kuitenkin hyvin tärkeä juttu. Oppisivat lapset maistelemaan erilaisia makuja."

Ryhmäperhepäiväkoti 2 keskeytti Makukoulun kesken syksyllä väärinkäsitysten vuoksi, joten näin ollen heille on jäänyt Makukoulusta negatiivinen kuva. Ryhmäperhepäiväkoti 2:n mielestä opiskelijoiden tulisi miettiä paremmin, miten Sapere-Makukoulu on käytännössä mahdollista toteuttaa. Minkä verran hoitajat tekevät ja mikä on opiskelijoiden rooli. Sitten sovitaan yhdessä tapahtumien kulusta, jotta Makukoulusta saadaan mahdollisimman onnistunut ja mielekäs kaikille osapuolille. Makukoulua ei ollut kummassakaan ryhmäperhepäiväkodissa jatkettu. He eivät myöskään kaivanneet lisää ideoita toteutukseen.

Ryhmäperhepäiväkoti 4:lla on kaikki sujunut hyvin ja Makukoulusta on jäänyt hyvä kuva niin hoitajille kuin lapsillekin. Hoitajat olivat kyselleet myös lasten mielipiteitä Makukoulusta: "herkullisia makuja", "ihan hyvä", "olen oppinut maistamaan uusia makuja", "kiinnostava". Hoitajat totesivat, että Makukoulusta on jäänyt kaikille todella positiivinen kuva. Makukouluja on myös jatkettu kerran kuukaudessa. Ideoita tulee hyvin myös omasta päästä, mutta aina on kuitenkin hyvä olla lisää ideoita. Ryhmäperhepäiväkoti 4:sta todettiin seuraavaa: "Makukoulun toteuttamiseen pitää varata hieman aikaa ja miettiä mitä toteuttaa. Ideoita kyllä keksii. Aina on parempi jos mietitty ennakoon." Vanhemmat voisivat myös kaivata ryhmäperhepäiväkoti 4:n mielestä ideoita Makukoulun toteuttamiseen. Vanhemmilla on positiivinen kuva Makukoulusta ja he ovat olleet innostuneita.

Ryhmäperhepäiväkoti 5:lla on jäänyt hieman negatiivinen kuva Makukoulusta.

Ryhmäperhepäiväkoti 5:n mielestä Sapere-Makukoulu on ideana innostava ja kiinnostava, mutta toteutus oli mennyt pieleen. He olivat pyytäneet hieman vaativampia Makuhetkiä, koska he olivat jo kokeilleet aikaisemmin kaikenlaista lasten kanssa. Ryhmäperhepäiväkoti 5 ei ollut kuitenkaan saanut toivomaansa. Ryhmäperhepäiväkoti 5:n ryhmäperhepäiväkodissa kaivattiin lisää ideoita, jotka olisivat tavallisesta poikkeavia. Ryhmäperhepäiväkoti 5 pohti, että osa vanhemmista voisi olla myös kiinnostuneita Makukoulusta.



Ryhmäperhepäiväkoti 6:lla on jäänyt myös hieman negatiivinen kuva Makukoulusta. Suunnitelmien pitäisi heidän mielestä olla laaja-alaisia. Makukouluja ei ole myöskään jatkettu, mutta ideoita kaivattiin lisää. Jatkamisesta on kuitenkin puhuttu ohimennen puheen tasolla. Ryhmäperhepäiväkoti 6 ei koe, että vanhemmat olisivat kiinnostuneita Makukoulun toteuttamisesta kotona.

## 7.2 Sapere-Makukoulujen toteutus Espoon ryhmäperhepäiväkodeissa

Seuraava haastattelun teema on Makukoulun toteutus. Kysymyksinä ovat seuraavat: suosikki Makuhetki, mikä Makuhetki jäi parhaiten mieleen, makuhetki, joka ei mielestänne toiminut, minkälainen voisi olla sopiva aikarytmi Makukoulujen toteutukseen, mitä opiskelijat olisivat voineet ottaa toteutuksessaan paremmin huomioon, lasten iän vaikutus toteutukseen, onko lasten asennoitumisessa maistamiseen ja uusiin ruokiin tapahtunut muutoksia, onko ruoan menekissä tapahtunut muutoksia, onko vanhemmilta tullut kommentteja havaituista muutoksista liittyen lasten ruokailuun kotona.

Ryhmäperhepäiväkoti 3:n suosikki Makuhetki oli mausteet, jossa haisteltiin erilaisia hajuja. Heidän mielestä kaikki Makuhetket olivat olleet kuitenkin hyviä. He olivat antaneet joululahjaksi viereiselle päiväkodille ideoita Makukoulun toteuttamiseen. Heidän mielestä sopiva aikarytmi Makuhetkien toteutukseen voisi olla tiivis viikko silloin tällöin: "Se voisi olla sellainen tiivis rupeama, jos vertaa että olisi kerran kuukaudessa pitkin talvea. Se oli kaikki niin uutta ja mukavaa. Ainakin nyt tuntuu että tiivis viikko on hyvä." Lasten iän vaikutusta toteutukseen kysyttäessä, vastattiin seuraavaa: "Kun saa isommat mukaan niin pienet tulevat mukaan. Näen sen rikkautena. Sen näkee kun kaikista pienimmät, jotka täyttävät nyt neljä, ihailevat isompia. Se pitää käyttää hyväksi. Ehdottomasti kaikki mukaan."

Ryhmäperhepäiväkoti 3:ssa pidettiin myös Maukkaista makuyhdistelmistä, jossa oli tarkoitus tehdä erilaisia leipiä. Heillä oli kaikki hetket toiminut hyvin. "keltainen paprika!" huusi tyttö ohjaajan kyselyyn parhaasta Makukokemuksesta. "Mulle jogurtti!" huusi toinen. Myös Lanttukupit tyhjenevät nykyään todella nopeasti pöydältä. He ovat ennenkin yrittäneet antaa lapsille juureksia, mutta nyt ne ovat vasta kelvanneet lapsille. Muilla lapsilla on myös iso merkitys lasten syömisessä: "Pienimpien pöydässä on joku joka syö paljon kastiketta, niin muut pienet haluavat sitä myös. Isompien pöydässä kastike ei mene. Yksi tyttö saa kaikki pienet kaverinsa syömään kastiketta. Raasteensyöjä kun syö paljon, niin kyllä muutkin ovat maistelleet." Silloin tällöin salaattia ja raastetta menee enemmän, mutta salaatin kanssa tuntuu lapsilla olevan vaikeuksia edelleen. Pakottamalla ei tule kuitenkaan mitään. Ryhmäperhepäiväkoti 3:ssa harmiteltiin, kun ruokaa ei saa tehdä enää itse: "Se oli aivan eri kun ne tehtiin itse ja otettiin valokuvat niin kyllä ne syötiin. Vihannesnaamat olivat silloin kivoja. Mutta nyt emme saa niitä tarvikkeita tänne enää."

Ryhmäperhepäiväkoti 1:n lempi Makuhetki oli maito- ja kananmunahetki, jossa askarreltiin myös lehmänaamari. Heidän mielestään oli kivaa, kun hoitajat saivat osallistua sopivassa määrin Makuhetkiin ja niihin oli sisällytetty muutakin kun ruokaan liittyviä asioita. Lapset olivat tykänneet lehmänaamareista ja sadusta, joka kertoi maidon alkuperästä. Kaikki Makuhetket olivat toimineet hyvin. Ryhmäperhepäiväkoti 1:n mielestä sopiva aikarytmi Makuhetkien toteuttamiseen olisi kerran kuukaudessa noin neljä kertaa vuodessa. Ainut asia, johon opiskelijat olisivat saaneet heidän mielestään kiinnittää huomiota enemmän, oli ajankäyttö.

Ryhmäperhepäiväkoti 2:n lempi Makuhetki oli juurekset. He eivät ehtineet toteuttaa montaa Makuhetkeä, joten he eivät osanneet nimetä yhtäkään Makuhetkeä, joka ei olisi toiminut. Myös ryhmäperhepäiväkoti 2:n mielestä opiskelijoiden olisi tullut kiinnittää enemmän huomiota ajankäyttöön. Ryhmäperhepäiväkoti 2:n mielestä myös käytännön toteutus oli mennyt pieleen. Opiskelijoiden tulisi miettiä mikä on realistista. Ryhmäperhepäiväkoti 2:n keskeytti Sapere-Makukoulun, sillä heistä oli tuntunut, että hoitajille annettiin aivan liikaa tekemistä Makuhetkien parissa. Aikataulu oli tehty heille liian tiukaksi, eivätkä opiskelijat osallistuneet hetkien toteutukseen tarpeeksi. Ryhmäperhepäiväkoti 2:sta kommentoitiin Sapere-Makukoulusta seuraavaa: "Tavallaan oli hauska juttu, mutta käytännön toteutus ei ollut meille paras mahdollinen. Aikataulu oli aika tiukka. Yhdessä toteutuksessa piti olla 2 ohjaajaa mukana parin lapsen kanssa ja yksi ohjaaja oli muiden lasten kanssa. Ei se toiminut käytännössä."

Ryhmäperhepäiväkoti 4:n Makuhetket olivat olleet kaikki mukavia, erityisesti Maukkaat Makuyhdistelmät oli toiminut hyvin. Sopivaksi aikarytmiksi ryhmäperhepäiväkoti 4 vastasi joko kerran tai kaksi Makuhetkeä kuukaudessa. Sen verran on ainakin mahdollista toteuttaa. Makukoulun toteutuksessa ei heidän kohdallaan ollut ongelmia. Opiskelijat olivat mukavia persoonia ja saivat lapset todella hyvin mukaan. Makukoulun toteutus toimi ryhmäperhepäiväkoti 4:ssä hyvin. Ainut mitä he kaipaavat lisää ovat uudet ideat. Pienimpiä lapsia oli aluksi jännittänyt kovasti, eivätkä he olleet halunneet tehdä mitään. Makukoulu on kuitenkin vaikuttanut lapsiin, sillä heille on tullut todella paljon lisää rohkeutta. Salaatit saattavat maistua jo paremmin ja kynnys maistamiseen on madaltunut. Lanttu on alkanut maistua paremmin ryhmäperhepäiväkoti 4:n lapsille.

Ryhmäperhepäiväkoti 5:n mieluisin Makuhetki oli maistelu, jossa maisteltiin mm. suklaata ja mangoa. Hygieniapolku ei heidän kohdallaan toiminut lainkaan: "Mulla jäi kyllä se mieleen kun meillä oli se hygieniapolku ja sitten me alettiin niitä hattuja ja essuja värkkäämään. Me tehtiin jätösäkeistä ne essut. Jonka jälkeen ne sitten heitettiin roskeisiin, koska mitä niillä tekee? Se oli vähän sellaista että kun pitää tehdä niin tehdään. Ei siinä oikein ollut mitään

ideaa." Makuhetkiä voisi tehdä heidän mielestä kerran kuukaudessa, jotta se pysyisi selkeästi lasten mielessä. Joskus voisi olla kaksi kertaa kuussakin. Toteutuksessa pitäisi kuitenkin myös osata ottaa huomioon, mitä ryhmät on aikaisemmin tehnyt ja sen pohjalta tehdä jokaiselle persoonallinen Makukoulu. Ryhmäperhepäiväkoti 5:ssa kaivattiin myös lisää tietoa Sapere-Makukoulusta. He ajattelivat, että infotilaisuus alkuvaiheessa olisi tarpeellinen niin opiskelijoille kuin hoitajillekin. Koistisen ja Ruhasen Aistien avulla ruokamaailmaan tietopaketin ei koettu riittävän, eikä sitä ehdi lukea. Jos jokainen olisi tietoisempi mitä tullaan tekemään, niin Makuhetketkin onnistuisivat varmasti paljon paremmin.

Ryhmäperhepäiväkoti 6 kiitteli myös maisteluhetkeä, jossa oli maisteltu mm. viinirypäleitä ja sitruunaa. Ryhmäperhepäiväkoti 6:lla leipominen aiheutti päänvaivaa: "Parhaiten jäi mieleen se leipomistilanne kun leivottiin se piirakka. Yksi piirakka ja kahdeksan lasta. Siinä nyt ei oikein tekemistä riittänyt kaikille lapsille vaikka yritti. Yhdet laittoi jauhoja ja yhdet sitten istuivat siellä kädet sylissä. Huomasin että se tilanne meni niin hirveen levottomaksi kun ei kaikille riittänyt tekemistä. Siinäkin olisi voinut vaikka 2 piirakkaa ajatella tehdä. Että olisi jokaiselle riittänyt vähän enemmän tekemistä." Makukouluja voitaisiin toteuttaa jatkossa kerran kuussa. Ryhmäperhepäiväkodissa pohdittiin myös, että Sapere-Makukouluja voitaisiin toteuttaa neljä kertaa vuodessa vuodenaikojen teeman mukaan, kuten ryhmäperhepäiväkoti 6:sta todettiin: "Makukoulun pystyis kaikkien teemaankin pistää kun ei ole vaikea toteuttaa ja kun tähän on periaatteessa arkipäivää, siihen vähän ekstraa." Ryhmäperhepäiväkoti 6:ssa ei oltu täysin perillä Makukoulun ideasta, joten informaatiota kaivattiin lisää. He kommentoivat seuraavaa: "Mun ainakin oli hirveen vaikea lapsille selittää että mitä nämä tytöt tulee tekemään kun minä en ymmärtänyt sitä. Mä en itse ymmärtänyt sitä, niin mun oli hirveen vaikea yrittää niille lapsille selittää."

Kysyttäessä lasten iän vaikutusta toteutukseen, vastasivat sekä ryhmäperhepäiväkoti 5 että ryhmäperhepäiväkoti 6, että jokaisen lapsen pitää olla tavalla tai toisella mukana toteutuksessa. Isommat lapset jaksavat pidempään ja pienempien kanssa on hieman sähellystä, mutta he tulevat isojen mukana. Pienimpiä kuitenkin jännittää ja se voi vaikuttaa siihen, etteivät he uskalla osallistua Makuhetkiin. Toteutuksessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että sanallista kuvailua vaativat tehtävät ovat liian haasteellisia alle kolmi-vuotiaille. Jos on mukana aivan pieniä, niin sitten voisi heille keksiä jotain aivan erilaista. Pienimmät voisivat tehdä vaihtoehtoisesti jotain muuta hoitajan kanssa.

Ryhmäperhepäiväkoti 6:lla oli huomattu myös ruoan menekinkasvua Makukoulun aikana. Keltainen paprika oli kelvannut lapsille Makukoulun aikana, mutta nyt sitä ei enää syödä: "Meillä oli myös keltaista paprikkaa ja se oli hirveen hyvää silloin mutta nyt sitä ei syödä. En ymmärrä miten kupit oli silloin niin tyhjiä ja tytöt joutuivat leikkaamaan lisää kun niitä syötiin niin paljon." Ryhmäperhepäiväkoti 5:sta todettiin tähän: "jos ympärillä on vieraita

ihmisiä, niin monet lapset pystyvät skarppaamaan ruoan kanssa, mutta tuttujen ollessa ympärillä lapset uskaltavat sanoa että en syö. Isompien kohdalla vieraat saavat aikaan sen, että ei kehdeta olla maistamatta.”

### 7.3 Ryhmäperhepäiväkotien käsitykset Sapere-Makukoulusta

Makukoulun käsityksiä kysyttäessä tarkoituksena on saada selville, millaisia kehitysehdotuksia ryhmäperhepäiväkodeilla on Sapere- makukoulun toteutukseen ja haluavatko ryhmäperhepäiväkodit tietää enemmän Sapere-Makukoulusta ja sen menetelmistä?

Ryhmäperhepäiväkoti 3:ssa oltiin innostuneita kuulemaan kaikesta Makukouluun liittyvästä ja koettiin että tieto ruokkii lisää ideoita. Ryhmäperhepäiväkoti 1:ssa ja ryhmäperhepäiväkoti 2:ssa ei koettu tarvitsevan lisää tietoa Sapere-Makukoulusta. Jos on kasattu paljon luettavaa, niin ei sitä jaksa silloin lukea. Ryhmäperhepäiväkoti 1 kannusti jatkamaan Makukoulun parissa tulevaisuudessakin. Ryhmäperhepäiväkoti 4 ja ryhmäperhepäiväkoti 5 listasivat kehitysideoiksi lisää ideoita Makuhetkiin. Kaikki pitivät Sapere-Makukoulun tarkoitusta hyvänä ja toivoivat että asian parissa jatkettaisiin tulevaisuudessakin. Ryhmäperhepäiväkodeissa ajateltiin yleisesti, että infotilaisuus Makukoulujen alkuvaiheessa olisi tarpeellinen niin opiskelijoille kuin hoitajillekin. Yksi kehitysehdotus tuli myös ryhmäperhepäiväkoti 3:lta: Sapere-Makukoulun infotilaisuuksia voidaan pitää myös vanhemmille.

### 7.4 Sapere-Makukoulun tulevaisuuden näkymät Espoon ryhmäperhepäiväkodissa

Tulevaisuudesta kysyttäessä tarkoituksena on saada selville, millaisia esteitä ryhmäperhepäiväkodit näkevät Sapere-Makukoulun toteutumiselle jatkossa. Haastattelun aikana pohdittiin, onko Makukoulusta puhuttu jälkeenpäin lasten kanssa ja mitä ryhmäperhepäiväkodit kaipaavat avuksi, jotta he voisivat toteuttaa Makukouluja itsenäisesti. Vaihtoehdot ovat: tiivis käsikirja, joka sisältää tietoa Sapere-menetelmästä, menetelmän tavoitteista sekä tuo lisää ideoita Makuhetkiin, perehdytysopas: miten saada Makukoulut sujumaan ryhmäperhepäiväkodissamme jatkossa ja lisää ideoita toteutukseen. Ryhmäperhepäiväkodit saivat ehdottaa muutakin vaihtoehtoa.

Lapset eivät ole unohtanut Makukoulua tai Makutyttöjä. Heille on jäänyt todella positiivinen kuva. Ryhmäperhepäiväkoti 3 oli laittanut opiskelijoiden tekemän posterin seinälle ja se on ollut lapsille hyvin tärkeä. Posteria on ihailtu ruokapöydässä ja muisteltu yhdessä Makuhetkiä. Makukoulu on tuonut ryhmäperhepäiväkoti 3:lle vain positiivisia muistoja lapsille. Ryhmäperhepäiväkoti 3 toivoi perehdytysopasta tai -tilaisuutta, jonka voisi tarvittaessa antaa myös vanhempien käyttöön.

Ryhmäperhepäiväkoti 1:ssa on puhuttu pitkään Makukouluista myös lasten kanssa esimerkiksi leikin ohella. Myös maitohetken lehmänaamarit ovat olleet kovassa käytössä.

Ryhmäperhepäiväkoti 1 toivoi saavansa tulevaisuudessa avukseen tiiviin käsikirjan Sapere-menetelmästä, jossa olisi myös perehdytystä Makuhetkien toteutukseen. Tulevaisuuden Makukoulujen toteuttamisen esteeksi nähtiin ajankäyttö.

Ryhmäperhepäiväkoti 2 toivoi itselleen perehdytysopasta, jossa voisi olla myös lisää tietoa Sapere-menetelmästä. Lasten kanssa on puhuttu vain hieman Makukoulusta jälkeinpäin, koska Makukoulua ei juurikaan ehditty toteuttamaan keskeytyksestä johtuen.

Ryhmäperhepäiväkoti 2:lta kommentoitiin seuraavaa: ” Lapset tykkäävät aina jos on jotain ohjelmaa ja lapset suhtautuvat myönteisesti aina lähes kaikkeen.” Ryhmäperhepäiväkoti 2 toivoi pientä kipinää tai uutta lähestymistapaa ja toivoi että joku tulisi heitä hieman ohjaamaan. Ryhmäperhepäiväkoti 1:n kanssa oli jo ehditty keskustella toteutuksesta ja jatkamisesta. He toivoivat ryhmäperhepäiväkoti 1 ohjeistavan Makukoulun toteutuksessa. Ryhmäperhepäiväkoti 2:lla on ajateltu mahdollisesti vielä kokeilla jatkossa Makukoulua. Lapset ovat joskus kuitenkin haistelleet esim. mausteita. Sapere-Makukoulu on pääosin ryhmäperhepäiväkoti 2:lta jo unohdettu, kun toteutus syksyllä meni mönkään. Sapere-Makukoulu aihetta pidettiin kuitenkin hyvänä ja toteutuksen voisi pitää pienenä jotta sen saisi käytäntöön ja toteutukseen. Se voisi herättää myös kipinän.

Ryhmäperhepäiväkoti 4:n lapset odottivat innolla aina Makutyttöjen tuloa. Makukoulusta on juteltu paljon toteutuksen jälkeen, koska Makukouluja on jatkettu aktiivisesti. Koko Makukoulusta on jäänyt ryhmäperhepäiväkodille oikein positiivinen kuva.

Ryhmäperhepäiväkoti 4:n toiveena tulevaisuudelle olivat uudet ideat, koska niitä ei voi olla koskaan liikaa.

Myös ryhmäperhepäiväkoti 5 ja ryhmäperhepäiväkoti 6 toivoivat uusia ideoita toteutukseen. Kaikissa ryhmäperhepäiväkodeissa, paitsi ryhmäperhepäiväkoti 6:ssa oli käyty keskustelua Makukouluista jälkeinpäin lasten kanssa. Varsinkin kaikissa maistamistilanteissa ja ruokapöydässä on tullut helpposti puhetta Makutyttöistä ja ruoista. Lapset ovat olleet hyvin otettuja. Ryhmäperhepäiväkoti 5:n ja ryhmäperhepäiväkoti 6:n hoitajat ajattelivat myös että voisi olla hyvä jos opiskelijoillekin tekisi perehdytysohjeen.

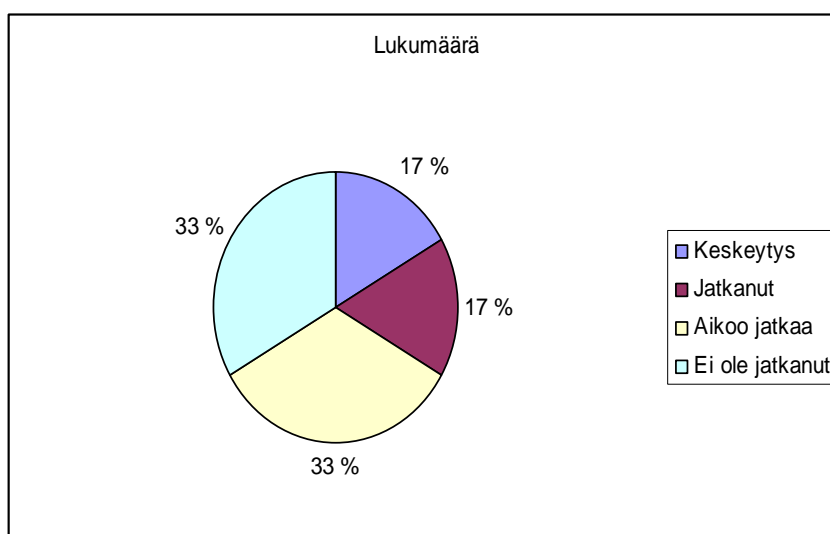
## 8 Tulosten yhteenveto

Aineiston käsittelyn menetelmänä käytettiin teemoittelua. Tässä kappaleessa käydään läpi keskeisimmät teemahaastattelun tulokset. Seuraavassa luvussa analysoidaan haastattelun tuloksia teemoittain.

### 8.1 Ryhmäperhepäiväkotien kokemukset Sapere-Makukoulusta

Sapere-Makukoulun kokemuksista kysyttäessä pyrittiin saamaan selville, onko Makukoulun parissa jatkettu, tarvitaanko ryhmäperhepäiväkoteihin lisää ideoita ja voisiko lasten vanhemmat olla kiinnostuneita Makukoulun toteuttamisesta kotona.

Yksi ryhmäperhepäiväkodeista oli jättänyt Sapere-Makukoulun toteutuksen kesken jo syksyllä 2009. He toivoivat saavansa vielä kiinnostusta kokeilla Makukouluja uudestaan, sillä Makukoulun tarkoitus oli heidän mielestä kiinnostava. Yksi kuudesta oli jatkanut Makukoulujen parissa omatoimisesti. He olivat todella innoissaan ideasta ja siitä kuinka hyvin Sapere-Makukoulu oli heidän ryhmäperhepäiväkodissaan toiminut. Kaksi kuudesta ryhmäperhepäiväkodista ei ollut jatkanut Makukoulun parissa. He voisivat myös jatkaa, jos saisivat itselleen uusia ideoita ja lisää ymmärrystä Makukoulun tarkoituksesta. Kaksi kuudesta aikoo jatkaa tulevaisuudessa. He odottavat myös lisää tietoa Sapere-Makukoulusta, jotta tietäisivät mitä tulisi tehdä seuraavaksi. Toisella heistä on muutoksia tulossa ryhmäperhepäiväkotiin, joten tämän vuoksi Sapere-Makukoulu on siirretty hetkeksi sivuun.



Taulukko 2: Miten kuudessa ryhmäperhepäiväkodissa ollaan jatkettu Sapere-Makukoulua omatoimisesti

Jokaisen ryhmäperhepäiväkodin lapset olivat pitäneet Makukoulusta. Makutyttöjä on muisteltu ja Makuhetkistä puhuttu positiivisesti erityisesti leikkien aikana sekä ruokapöydässä. Lapset itse olivat kertoneet oppineensa maistamaan uusia herkullisia makuja ja Makukoulua oli pidetty kiinnostavana. Uusia opittuja makuja oli mm. keltainen paprika ja jogurtti. Niin kuin ryhmäperhepäiväkotia 2:ltäkin kommentoitiin: " Lapset tykkäävät aina jos on jotain ohjelmaa ja lapset suhtautuvat myönteisesti aina lähes kaikkeen."

Todisteena Espoon kuuden ryhmäperhepäiväkodin Sapere-Makukoulun syksyn 2009 onnistumisesta puhuu puolestaan lasten ilmeet ja kommentit. Makutyttöjä kaivattiin, suuri osa oli Makukoulusta innoissaan, uusia makuja maisteltiin ja osassa ryhmäperhepäiväkodeissa juureskupit ovat tyhjentyneet.

Ryhmäperhepäiväkotien henkilökunnan ajatukset Sapere-Makukoulusta herätti niin positiivisia kuin negatiivisiakin ajatuksia. Suuri osa myös ajatteli, että jopa vanhemmat voisivat olla kiinnostuneita Sapere-Makukoulun toteuttamisesta kotona. Pääasiassa Sapere-Makukoulusta oli jäänyt erittäin myönteinen kuva ja sitä pidettiin hyödyllisenä, tärkeänä ja hyvänä ideana. Osalla oli mennyt toteutus pieleen ja he eivät olleet saaneet Sapere-Makukoulusta sitä mitä olivat toivoneet. Toteutus ei täyttänyt heidän odotuksiaan.

Mielenkiintoista on kuitenkin huomata, että Makukoulu on tullut huomaamatta ryhmäperhepäiväkoti 5:n ja ryhmäperhepäiväkoti 6:n arkeen. Nämä kaksi ryhmäperhepäiväkotia eivät olleet tuloksien mukaan jatkaneet Makukoulun parissa: "Ja kyllä nää silloin kun me leivottiin niin silloin pistettiin lapset maistelemaan vähän kanelia ja haistelemaan niinku enemmänkin sitten tuollaisissa leipomis hetkissä." "Ja sitten mulla on kanssa aina kun leivotaan niinkun jauhot ja kaikki että tunnustellaan." "Mulla tuli itsellekin sellainen välähdys kun leivottiin, että ah, nythän voisi vähän haistattaa ja maistattaa." He olivat myös muistuttaneet lapsia silloin tällöin, kun ruoka ei ollut maistunut, että kuinka hyvää tuo olikaan kun Makutyttö-opiskelijat olivat täällä. He eivät olleet kuitenkaan tietoisesti jatkaneet Makukoulun parissa.

## 8.2 Sapere-Makukoulujen toteutus ryhmäperhepäiväkodeissa

Sapere-Makukoulujen toteutuksesta kysyttäessä pyrittiin saamaan selville suosikki Makuhetkiä, sopivaa aikarytmiä Makukoulujen toteutukseen, lasten iän vaikutusta toteutukseen ja onko lasten asennoitumisessa maistamiseen ja uusiin ruokiin tapahtunut muutosta.

Lähes kaikki ryhmäperhepäiväkodit nimesivät suosikki makuhetkeeseen makuaistiin liittyvän hetken. Myös haistelu oli ollut lasten mielestä mielekästä. Sapere-Makukoulujen onnistumisesta puhuu puolestaan myös ruoan menekin kasvu sekä maistamisen kynnyksen madaltuminen. Erilaiset juurekset ja vihannekset olivat alkaneet maistua paremmin lapsille. Aikaisemmin tällaista ei ollut tapahtunut.

Jokaisen ryhmäperhepäiväkodin mielestä on hyvin tärkeää ottaa kaikenikäiset lapset mukaan Sapere-Makukouluun. Isompien lasten esimerkki kannustaa pienempiä lapsia kokeilemaan ja antaa rohkeutta. Pieniä lapsia saattaa useimmiten jännittää, mutta he lähtevät lopulta

mukaan. Tämä nähtiin ennemminkin rikkautena. Sanallista taitoa vaativat makuhetket koettiin kuitenkin olevan liian hankalia pienimmille. Mutta heidät on kuitenkin tärkeää ottaa mukaan tavalla tai toisella.

Makukouluja voidaan toteuttaa ryhmäperhepäiväkotien omien rahkeiden, mielenkiinnon ja ajan mukaan. Aikavälejä voidaan myös vaihdella ja kokeilla, mikä itselleen parhaaksi sopii. Tärkeintä kuitenkin on, että Sapere-Makukoulun parissa työskentelyä jatketaan aktiivisesti. Varsinkin pidemmällä aikavälillä pystytään saavuttamaan positiivisia tuloksia lasten syömisessä. Hetkien ei tarvitse aina olla isoja tapahtumia, vain ihan arkipäivän askareet riittävät ja samalla annetaan lapsille jotain uutta ja jotain vielä lisää. Sapere-Makukoulun toteuttamiselle sopiva aikaväli olisi neljän ryhmäperhepäiväkodin mielestä 1-2 kertaa kuukaudessa. Yksi nimesi tiiviin viikon ja yksi ajatteli neljä kertaa vuodessa riittävän.

### 8.3 Ryhmäperhepäiväkotien käsitykset Sapere-Makukoulusta

Makukoulun käsityksiä kysyttäessä tarkoituksena on saada selville, millaisia kehitysehdotuksia ryhmäperhepäiväkodeilla on Sapere-Makukoulun toteutukseen ja haluavatko ryhmäperhepäiväkodit tietää enemmän Sapere-Makukoulusta ja sen menetelmistä?

Yhtä ryhmäperhepäiväkotia lukuun ottamatta ajateltiin, että tietoa oli saatu jo tarpeeksi. Suurin osa kaipasi sen sijaan enemmän ideoita Makuhetkiin. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että osa ei ollut jatkanut Makukoulujen toteutusta, koska eivät ymmärtäneet Makukoulun ideaa, tai eivät tienneet mitä seuraavaksi tulee tehdä. Silti ajateltiin, että tietoa oli jo tarpeeksi. Tämän takana toiminee ajatus siitä, että Makukoulun idea pitäisi olla pienemmässä paketissa. Tietoa kyllä on, mutta sitä ei jakseta lukea. Ryhmäperhepäiväkodit kokivat myös tarpeelliseksi saavansa myös infotilaisuuksia Makukoulusta. Yksi kehitysehdotus tuli myös ryhmäperhepäiväkoti 3:lta: Sapere-Makukoulun infotilaisuuksia voidaan pitää myös vanhemmille.

### 8.4 Ryhmäperhepäiväkotien tulevaisuuden näkymät Sapere-Makukoulusta

Tulevaisuudesta kysyttäessä tarkoituksena on saada selville, millaisia esteitä ryhmäperhepäiväkodit näkevät Sapere-Makukoulun toteutumiselle jatkossa. Haastattelun aikana pohdittiin, mitä ryhmäperhepäiväkodit kaipaavat avuksi, jotta he voisivat toteuttaa Makukouluja itsenäisesti. Vaihtoehdot ovat: tiivis käsikirja, joka sisältää tietoa Sapere-menetelmästä, menetelmän tavoitteista sekä tuo lisää ideoita Makuhetkiin, perehdytysopas: miten saada Makukoulut sujumaan ryhmäperhepäiväkodissamme jatkossa ja lisää ideoita toteutukseen. Ryhmäperhepäiväkodit saivat ehdottaa muutakin vaihtoehtoa.



Jokaiselle ryhmäperhepäiväkodille oli jäänyt Sapere-Makukoulusta positiivinen kuva. Makuhetkien ideat eivät varmastikaan lopu kesken, sillä niitä voi tulla myös lasten taholta. Kun Makukoulujen toteutuksessa pääsee vauhtiin ja ymmärtää jutun jujun, on Makuhetkien suunnittelukin paljon helpompaa. Valmiiden uusien ideoiden koettiin kuitenkin kannustavat ryhmäperhepäiväkoteja jatkamaan Makukouluja itsenäisesti tulevaisuudessakin. Ajankin kyllä löytää, jos vain haluaa. Ideoita ei voi kuitenkaan olla koskaan liikaa. Makuhetkien uusien ideoiden lisäksi toivottiin opasta, joka neuvoisi konkreettisesti, miten saadaan Makukoulut aloitettua ja toteutettua.

Makukoulun jatkamiseksi ryhmäperhepäiväkodit näkivät vain kolme estettä: raha ja yhteistyö keittiön kanssa sekä ajankäyttö. Vuodenvaihteessa tullut uudistus tuo mukanaan haasteita: ennen on saatu valmistaa ruokaa itse, nyt se tulee suoraan keittiöltä. Se luo tietysti hieman rajoitteita ja Makuhetkiä tulee joskus suunnitella ruokalistojen mukaan. Makuhetket voivat kuitenkin joskus olla pieniäkin. Ruokalistaa voidaan aivan hyvin hyödyntää ja katsoa mitä ruokaa ensiviikolla saamme, jonka jälkeen voidaankin alkaa ideoimaan Makuhetkiä. Makuhetkien ei myöskään tarvitse aina liittyä itse ruokaan. Makuhetkiin voidaan ottaa mukaan kuvia, pelejä ja vaikka askarrella ruoka-aiheista.

## 9 Kehitysideoita Sapere-Makukoululle tulevaisuudessa

Tämä tutkimus on tuonut esille myös kuusi kehitysehdotusta Sapere-Makukoulun tulevaisuutta ajatellen. Ideoita on tullut sekä ryhmäperhepäiväkotien henkilökunnalta haastatteluiden ohessa, sekä tutkimuksen edetessä omista ajatuksista. Tässä luvussa on kerrottu näistä kehitysehdotuksista lisää.

Sapere-Makukoulu on ryhmäperhepäiväkodeille vielä uusi ja hauska menetelmä, joka tuo lisää ideoita arkeen. Seuraavat kehitysehdotukset on koottu Sapere-Makukoulun kiinnostavuuden säilymiseksi. Nämä ideat saattavat tuoda jotain uutta Sapere-Makukoulun toteuttamiseen, mikä taas puolestaan innostaisi ryhmäperhepäiväkoteja jatkamaan Makukouluja tulevaisuudessakin.

Haastatteluiden tuloksista selvisi, että Sapere-Makukoulusta olisi kaivattu enemmän informaatiota. Kaikki eivät olleet ymmärtäneet Makukoulun ideaa. Olisi hyvä, että joku, joka tietää Sapere-Makukoulun tarkoituksen ja tavoitteet, tulisi kertomaan niistä kaikille Makukouluun osallistuville henkilöille. Ryhmäperhepäiväkodeille ja keittiön henkilökunnalle olisi hyvä järjestää Sapere-Makukoulun perehdytystilaisuus. Perehdytystilaisuudessa tuotaisiin esille myös joitakin esimerkkejä käytännön toteutuksesta ja kerrotaisiin ryhmäperhepäiväkodin henkilökunnalle heidän roolistaan Sapere-Makukoulussa.

Toinen kehitysehdotus on Makuhetkien ideapankki. Ideapankkiin on tarkoitus koota mahdollisimman paljon erilaisia ideoita Makuhetkien toteuttamiseen. Tällainen ideapankki voidaan toteuttaa esimerkiksi opinnäytetyönä, tai vaikka Internetissä jollakin yhteisellä keskustelualueella. Ryhmäperhepäiväkodin henkilökunta voi jakaa ideoitaan tällä keskustelualueella toisilleen. Haastattelun tulosten mukaan uudet ideat kannustivat ryhmäperhepäiväkoteja jatkamaan Makukouluja tulevaisuudessakin. Ideapankista voisi löytyä apua silloin kun omat ideat tuntuu loppuvan kesken.

Haastattelun tulosten mukaan yksi mahdollisista ongelmista Makukoulun toteuttamiseen oli yhteistyö keittiöiden kanssa. Makukoulujen jatkamisen pitäisi tuntua helpolta ja mielekkäältä, eikä monimutkaisena toimenpiteenä. Keittiön ja ryhmäperhepäiväkotien tietämystä ja yhteisymmärrystä Makukoulusta tulisi lisätä. Olisi hyvä jos keittiössäkin tiedettäisiin, mistä Makukoulussa on kyse. Tämä kehitysehdotus on ohjekirja keittiölle. Ohjekirja pitäisi sisältää lyhyen Sapere-Makukoulu infon sekä selvityksen siitä, mitä se vaatii keittiöltä. Kun keittiössä ymmärretään Makukoulun idea ja sen tärkeys, saattaa yhteistyö sujua jatkossa paljon paremmin. Ehkä keittiöltä lähtee myös uusia ideoita Makuhetkien toteutukseenkin. Tällainen ohjekirja olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetyönä.

Osa ryhmäperhepäiväkodeista pohti, että vanhemmat voisivat olla kiinnostuneita Sapere-Makukoulusta ja sen tuomista ideoista. Ryhmäperhepäiväkotien 1:sta kommentoitiin joidenkin vanhempien olevan hieman hukassa ruoan suhteen. Jos Makukoulu saadaan jalkautettua myös koteihin, saattaa syntyä todella upeita tuloksia lasten ravitsemusta ajatellen. Menetelmä olisi näin paljon tehokkaampi. Sapere-Makukoulun päämääränä on tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä ja saada vanhemmat mukaan lasten ravitsemuskasvatukseen (Koistinen & Ruhanen 2009, 6-10). Vanhemmille voidaan järjestää koulutusta Sapere-Makukoulusta, johon kaikki halukkaat voivat osallistua. Ryhmäperhepäiväkodeilla voisi olla myös lyhyet oppaat vanhemmille, jotka voidaan kysynnän mukaan jakaa koteihin. Tämä koulutus voisi olla vastaavanlaista koulutusta kuin kehitysideassa koulutus. Koulutus voisi olla yhteinen vanhemmille, ryhmäperhepäiväkodeille, päiväkodeille ja ravitsemishenkilöille. Vanhemmille suunnattu opas voidaan tehdä opinnäytetyönä. Opas sisältäisi tietopaketin Saperesta sekä ideoita kotikäyttöön.

Viides kehitysidea on Sapere-Makukoulun päiväkirja lapsille. Sapere-Makukoulun päiväkirja lapsille kehitysehdotuksen ideana on viedä päivän tapahtumat lasten koteihin. Jokaiselle lapselle kootaan Makukoulu -päiväkirja, joka sisältää jokaisen Makuhetken idean, kyseisen lapsen kommentit ja mahdollisesti kuva tai lapsen oma piirustus tai vaikka leima Makuhetken suorituksesta. Esimerkiksi mausteiden haistelu: Tässä Makuhetkessä lapset haistelivat Ryhmäperhepäiväkotien 1a, currya, tinjamaa, kaakaota ja pippuria. Niilo sanoi, että Ryhmäperhepäiväkotien 1 tuoksui ihan puulta ja näytti hiekalta. Hajuna Ryhmäperhepäiväkotien 1 oli omituinen ja siitä tuli mieleen pulla. Ideana on, että vanhemmat voivat tarkastella

päiväkirjasta, mitä oma lapsi on tehnyt hoidossa ollessaan. Lapsi on ehkä oppinut joitakin uusia makuja, joista saadaan vinkkejä kotiin. Päiväkirja jalkauttaa Makukoulun idean myös koteihin ja parhaimmillaan saa vanhemmat kokeilemaan Makukoulua.

Ryhmäperhepäiväkodit, lapset ja vanhemmat voisivat myös koota yhdessä keittokirjan, joka sisältäisi kaikkien lasten mieliruokia. Tämä tuo myös uusia ideoita Makuhetkien toteuttamiseen. Lasten kanssa voidaan valmistaa ruoat yksi kerrallaan ja samalla laittaa lapset haistamaan ja tunnustelemaan ruoka-aineita. Ruoanvalmistuksesta voidaan ottaa kuvia ja kirjata ylös lasten kommentteja.

Jos Makukouluja jatkettaisiin pidemmän aikaa, voisivat muutokset olla todella merkittäviä. Sapere-Makukoululla voidaan vaikuttaa lasten ravitsemukseen myönteisellä tavalla ja opettaa lapsille uusia herkullisia makuja, ruoanalkuperää ja ruokailuvälineiden käyttöä. Lasten tietämys ruoasta kasvaa ja kielellinen ilmaisu paranee. Lisäksi Sapere-Makukoulu tuo lisää rohkeutta maistaa uusia makuja. Sapere-Makukoulu tuo lapsille myös ruokailoa ja he saavat itselleen uusia ja mieleenpainuvia kokemuksia.

Tehtävänäimme onkin tarjota lapsille monipuolista sekä terveellistä ruokaa ja antaa hänen pakottamatta tutustua haluamiinsa ruokiin, jotta ruokailutilanne säilyisi mielekkäänä lapsen mielessä. Uusien makujen maistamiseen ja niiden tottumiseen vaaditaan joskus pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Lapsi kokee hyvin tärkeänä saamansa ruokailon, joka voi vaikuttaa hyvin pitkälle matkalla kohti aikuisuutta. Positiivinen ruokailuympäristö voi olla yksi tekijä syömishäiriöiden ehkäisemisessä. Ympäristön tulisi olla rauhallinen, mielekäs ja kannustava.

Tutkimus on ollut kaikin puolin todella hyödyllinen. Se on todistanut Sapere-Makukoulun hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta. Sapere-Makukoulu sopii erittäin hyvin päivähoitoon ja sen avulla lapset oppivat ravitsemuksesta tärkeitä asioita leikin avulla. Oppiminen on mielekästä ja lapset kokevat saavansa osallistua ruoan tekoon ja päättämään omasta ruoastaan itse. Sapere-Makukoulu lisää lasten ruokatietoutta ja kannustaa lapsia maistamaan uusia makuja. Myös tässä pilottikokeilussa on saavutettu näitä Sapere-Makukoulun tavoitteita. Tämä tutkimus on myös tuonut uusia kehitysideoita Espoon Sapere-Makukoulun tulevaisuutta ajatellen. Mitä enemmän Sapere-Makukouluja toteutetaan, sitä enemmän niistä opitaan ja ymmärrys sekä kiinnostus tekemiseen kasvaa.

Haastatteluiden analyysien pohjalta on kartoitettu ryhmäperhepäiväkotien tarpeita jatkoa ajatellen. Kaksi kuudesta toivoi lisää uusia ideoita, kaksi kuudesta toivoi käsikirjaa/perehdytysopasta ja yksi ryhmäperhepäiväkoti ehdotti perehdytysopasta opiskelijoille. Näiden tulosten siivittämänä päädyttiin tekemään ryhmäperhepäiväkodeille

Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen - opas, jossa yhdistyy uudet ideat Makuhetkille ja käsikirja/perehdytysopas. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska sen uskotaan tuovan suurimman mahdollisimman hyödyn kaikkia näitä kuutta ryhmäperhepäiväkotia ajatellen. Siitä on varmasti myös hyötyä muillekin Espoon ryhmäperhepäiväkodeille, jotka kokeilevat Sapere-Makukoulua tulevaisuudessa. Opas löytyy liitteestä 3. Se sisältää lyhyen infon Sapere-menetelmästä, uusia ideoita Makuhetkien toteutukseen ja työkaluja eri vaiheiden toteuttamiseen, jotka ovat: suunnittelu, käynnistys, toteutus, arviointi/palaute ja kehittäminen.

## 10 Lähteet

Anglé, S. 2010. Piilevän motivaation jäljillä. Ratkaisukeskeinen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Tulostettu 25.9.2010. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000034429>

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: WSOY.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T. Lapsi, perhe ja ruoka. Lasten ruokailu päivähoidossa. Lääkintöhallituksen selvitykset 8/1989. Helsinki: Lääkintöhallitus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelujen teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Otava.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. (toim.) Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere - menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra.

Papunet. 2007. Kuuloaisti. Viitattu 20.9.2010.  
<http://papunet.net/yleis/vuorovaikutus/aistit-ja-vuorovaikutus/kuulo.html>

Räihä, T. 2006. Salapoliisi Saperen ruokaseikkailut. Lasten ravitsemuskasvatusta Jyväskylän päiväkodeissa uusin menetelmin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Opinnäytetyö.

Tuorila, H. & Appelbye, U. 2005. (toim.) Elintarvikkeiden astinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino.

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.

Lapselle ominainen tapa toimia. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.10.2010.  
[http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/tapatoimia/lapselle\\_ominainen\\_tapa\\_toimia.ht](http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/tapatoimia/lapselle_ominainen_tapa_toimia.ht)

Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. 2002.  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.10.2010.  
[http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/Vasu/vasu\\_asiakirja.htm](http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/Vasu/vasu_asiakirja.htm)

Tutkiminen. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.9.2010.  
<http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/tapatoimia/tutkiminen/tutkiminen.html>

Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan. 2010. Viitattu 22.12.2010.  
<http://www.sapere.se/mallar/start1.html>

## Liitteet

Liite 1: Henkilökunnan kyselylomake.....	49
Liite 2: Tiedote ryhmäperhepäiväkodeille.....	51
Liite 3: Suunnitelmista käytäntöön - opas.....	52

## Kuviot

Kuvio 1: Sapere-Makukoulun viisi pääkohtaa (Institutionen för Restaurang- Måltidskunskap i Grythyttan 2010.) .....	8
Kuvio 2: Varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä vanhempien vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus .....	18



## Taulukot

Taulukko 1: Motoristen ja hienomotoristen taitojen kehitys ja ruokailu (A.Lyytikäinen, henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2010.) .....	21
Taulukko 2: Miten kuudessa ryhmäperhepäiväkodissa ollaan jatkettu Sapere-Makukoulua omatoimisesti.....	37
Taulukko 3: Makuhetkien suunnittelutaulukko Makuhetken teemaa hyödynnettyäessä .....	Error! Bookmark not defined.

## Liite 1: Henkilökunnan kyselylomake

### Haastattelu

#### Kokemukset:

- Mitkä ovat päällimmäiset tunteet makukoulusta?
- Onko Sapere- Makukoulun parissa työskentelyä jatkettu?
- Tuntuuko siltä että ideoita Sapere- Makukoulun toteuttamiselle pitäisi olla lisää?
- Ovatko lasten vanhemmat olleet kiinnostuneita Sapere- Makukoulusta?
- Koetteko, että lasten vanhemmat voisivat kaivata itselleen myös uusia ideoita Sapere- Makukouluista?

#### Toteutus:

- Mikä oli teidän suosikki Makuhetki?
- Mikä Makuhetki jäi parhaiten mieleen?
- Makuhetki, joka ei mielestänne toiminut?
- Minkälainen voisi olla sopiva aikarytmi Makukoulujen toteutukseen?
- Mitä opiskelijat olisivat voineet ottaa toteutuksessaan paremmin huomioon?
- Lasten iän vaikutus toteutukseen?
- Onko lasten asennoitumisessa maistamiseen ja uusiin ruokiin tapahtunut muutoksia?
- Onko ruoan menekissä tapahtunut muutoksia?
- Onko vanhemmilta tullut kommentteja havaituista muutoksista liittyen lasten ruokailuun kotona?

#### Käsitykset:

- Millaisia kehitysehdotuksia teillä on Sapere- makukoulun toteutukseen?
- Haluaisitteko tietää enemmän Sapere- Makukoulusta ja sen menetelmistä?

#### Tulevaisuus:

- Mitä esteitä näet Sapere- Makukoulun toteuttamiselle jatkossa?
- Onko Sapere- Makukoulusta puhuttu toteutuksen jälkeen lasten kanssa?

- Mistä näistä kokisit olevan eniten hyötyä Sapere- Makukoulun jatkamista ajatellen omassa ryhmäperhepäiväkodissanne?
  - o tiivis käsikirja, joka sisältää tietoa Sapere menetelmästä ja sen tavoitteista sekä lisää ideoita makukoulun toteuttamiseen
  - o Perehdyttämistilaisuus tai opas, miten saada Makukoulu toimimaan jatkossa omassa päiväkodissa
  - o lisää ideoita makukoulun toteuttamiseen
  - o muu, mikä? \_\_\_\_\_

## Liite 2: Tiedote ryhmäperhepäiväkodeille

### Tiedote Ryhmäperhepäiväkodeille



Laurea Leppävaaran Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opiskelijat suorittivat syksyn 2009 aikana kuuteen eri Espoon ryhmäperhepäiväkotiin SAPERE- menetelmään pohjautuvan Makukoulu pilottikokeilun. Sapere- Makukoulut onnistuivat hienosti ja kiitos siitä kuuluu Ryhmäperhepäiväkoti 1n, Ryhmäperhepäiväkoti 2n, Silkkiniityn, Ryhmäperhepäiväkoti 5n, Ryhmäperhepäiväkoti 4n ja Ryhmäperhepäiväkoti 6n ryhmäperhepäiväkodeille sekä Laurean opiskelijoille. Syksyn aikana huomasimme jo tuloksia, mutta huomattavampia tuloksia saavutetaan pidemmällä aikavälillä, joten Sapere- Makukoulun jatkaminen omien resurssien ja ajan mukaan olisi lasten kehityksen kannalta hyvin tärkeää. Nyt hanketta viedään eteenpäin opinnäytetyön merkeissä. Tavoitteenani on kehittää Sapere- Makukoulua sellaiseksi, että sitä olisi helppoa jatkaa omatoimisesti ryhmäperhepäiväkodin sisällä.

Sapere- Makukoulun päämääränä on luoda lapsille mm. myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan ja syömiseen, tukea lasta tutustumaan ruokaan eri aistien avulla sekä tutustuttaa lasta ruoan alkuperään. Nyt olisi aika muistella syksyä ja miettiä mikä onnistui ja missä voisi olla vielä parantamisen varaa. Kaikki kehitysideat, niin ruusut kuin risut, ovat tarpeen. Saatte tämän tiedotteen ohessa haastattelu lomakkeen ja toivoisin että vastauksia mietittäisiin ryhmäperhepäiväkodin sisällä jo valmiiksi etukäteen. Haastattelu on olennainen osa opinnäytetyötäni ja näin ollen tärkeää Sapere- Makukoulun kehittämisen kannalta. Haastatteluun olisi hyvä varata noin tunti aikaa. Suorittaisin haastattelun lähinnä ohjaajille, mutta pidän tärkeänä kuulla myös lasten mielipiteitä. Tulen ottamaan teihin yhteyttä parin viikon sisällä, jotta voidaan sopia tarkemmat haastatteluajat. Jos vain mahdollista, voisin haastatella osan ryhmäperhepäiväkodeista kerrallaan:

Ryhmäperhepäiväkoti 1 ja Ryhmäperhepäiväkoti 2, Vko 15  
Ryhmäperhepäiväkoti 3, Vko 15  
Ryhmäperhepäiväkoti 5 ja Ryhmäperhepäiväkoti 6, Vko 16  
Ryhmäperhepäiväkoti 4, Vko 16

Yhteistyötä innolla odottaen

Elina Tupola  
Laurea-ammattikorkeakoulu, Leppävaara  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
[elina.tupola@laurea.fi](mailto:elina.tupola@laurea.fi)  
p.0407631767



### Liite 3: Suunnitelmista käytäntöön - opas

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

## Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen

Tupola, Elna  
Palvelujen  
tuottaminen ja  
johtaminen  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2011

## Sisällys

1	Tiivistelmä.....	54
2	Sapere-Makukoulun tarkoitus .....	55
3	Suunnitelmista käytäntöön .....	56
3.1	Makukoulun suunnittelu .....	59
3.1.1	Makukoulun suunnittelutyökalu Makutiimille 1 a .....	60
3.1.2	Makukoulujen suunnittelutyökalu 1 b.....	64
3.1.3	Makukoulun käynnistystyökalu Makutiimille .....	66
3.2	Makukoulun toteutus .....	69
3.2.1	Makukoulujen toteutustyökalu Makuhetkeen.....	70
3.3	Makukoulujen arviointi ja kehittäminen .....	72
3.3.1	Makukoulujen arviointi- ja palautetyökalu ryhmäperhepäiväkodin henkilökunnalle.....	72
3.4	Makukoulujen seuranta.....	73
3.4.1	Makukoulujen kehittämisen työkalu Makutiimille .....	73
4	Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen .....	74
4.1	Keittiövälineet Makuhetki .....	74
4.2	Ruoanalkuperä - peli.....	74
4.4	Ruokaympyrä - peli .....	75
4.5	Haju-aisti Makuhetki.....	76
4.6	Perunan matka lautaselle Makuhetki .....	76
4.7	Juures Makuhetki.....	76
4.8	Kasvis Makuhetki .....	77
4.9	Tunnustelupussit .....	77
4.10	Maito ja kananmuna Makuhetki .....	77
4.11	Marja Makuhetki .....	78
4.12	Väripeli .....	79
4.13	Oudot maut Makuhetki .....	79
4.14	Vanhempainilta .....	79
4.15	Ruoka-alias .....	80
4.16	Omenan muodonmuutos Makuhetki .....	80
4.17	Kauppaleikit .....	80
5	Lähteet.....	81

## 1 Tiivistelmä

Espoon kaupungissa toteutettiin syksyllä 2009 Sapere-Makukoulu kuudelle Espoon ryhmäperhepäiväkodille. Sapere-Makukoulujen jälkeen tehtiin teemahaastattelu, jossa haastateltiin Sapere-Makukouluun osallistuneiden ryhmäperhepäiväkotien henkilökuntaa. Tarkoituksena oli saada selville miten Sapere-Makukoulut sujuivat ja mitä ryhmäperhepäiväkodit toivovat avukseen, jotta Sapere-Makukoulun toteuttaminen olisi tulevaisuudessa mielekästä ja helppoa.

Sapere-Makukoulun tehtävänä on tuoda lapsille ruokailoa ja luoda lapsille luonnollinen ja myönteinen suhde ruokaan. Se kannustaa kokeilemaan uusia tuotteita ja ruokalajeja, auttaa harjoittelemaan kykyä ilmaista itseään sanallisesti ja auttaa lasta oppimaan omat aistit ja maut. Lisäksi se tuo vaihtelua ruokailuun ja antaa lapsille uusia kokemuksia. Apuna käytetään kaikkia aisteja. Pääpaino on aisteihin ja kokemukseen perustuvassa oppimisessa aistiharjoitusten kautta.

Teemahaastattelujen tulosten pohjalta syntyi tämä Ideoita makuhetkien toteuttamiseen - opas. Teemahaastattelun tulosten mukaan ryhmäperhepäiväkodit kokevat tarvitsevansa avukseen lisää ideoita Makuhetkiin sekä toimintaoppaan, joka auttaisi heitä pääsemään eteenpäin Sapere-Makukoulun toteuttamisessa.

Opas on tehty Espoon ryhmäperhepäiväkotien Sapere-Makukoulujen toteuttamisen avuksi. Lisäksi oppaaseen on koottu kaikki Espoon ryhmäperhepäiväkotien parhaimmat Makuhetket sekä useita muita hauskoja Makuhetkiä. Opas soveltuu hyvin niille, jotka vasta suunnittelevat Makukoulujen aloittamista, toteuttavat niitä tai tarvitsevat vain lisää ideoita Makukouluun.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa ryhmäperhepäiväkoteja toteuttamaan Makukoulua alusta loppuun asti ja sopimaan toimenpiteistä yhdessä. Tässä oppaassa käydään ensin lyhyesti läpi Sapere-Makukoulun perusasioita ja kerrotaan mikä Sapere-Makukoulun tarkoitus on. Tämän jälkeen esitellään toiminnan eri vaiheita, jotka ovat Makukoulun suunnittelu, käynnistys, toteutus, arviointi ja kehittäminen. Nämä toiminnan eri vaiheet sisältävät myös työkaluja, joiden tarkoitus on helpottaa Sapere-Makukoulun toteuttamista alusta loppuun saakka.

Kaikki tässä oppaassa esitetyt työkalut on tarkoitettu ryhmäperhepäiväkotien avuksi ja hyödynnettäviksi omien tarpeiden mukaan. Kaikkia työkaluja ei tarvitse käyttää, jos siitä ei koeta olevan hyötyä omalle ryhmäperhepäiväkodille. Työkaluja voidaan myös kopioida. Lopuksi Suunnitelmista käytäntöön - oppaassa annetaan ideoita Sapere-Makukoulun toteuttamiseen.

## 2 Sapere-Makukoulun tarkoitus

Sapere-sana on latinaa ja tarkoittaa: maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere-Makukoulu on ranskalaisen Jaques Puisaisin kehittämä menetelmä, joka perustuu aistit kokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere - sana on saanut alkunsa myöhemmin Ruotsista. Menetelmän pääpaino on aisteihin ja kokemukseen perustuvassa oppimisessa aistiharjoitusten kautta. Lapsia rohkaistaan ilmaisemaan mielipiteensä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Kokemuksia ei nähdä väärinä tai oikeina, sillä kaikki aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Tarkoituksena on saada lapsi oppimaan uusia asioita ruoasta, raaka-aineista ja niiden valmistuksesta kaikkia aisteja apuna käyttäen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Menetelmänä käytetään toiminnallista tapaa, eli leikin varjolla oppimista. Tällöin käytössä on kaikki aistit: näkö, tunto, kuulo, haju ja maku ja näin lapselle syntyy uusi yksilöllinen kokonaisuistimus jostakin ruokamaailmaan liittyvästä asiasta. Tavoitteena on luoda lapsille myönteinen ja luonnollinen suhde ruokaan sekä tukea ja rohkaista lapsia tutustumaan erilaisiin ruokiin. Yksi tärkeä asia on, että lasta ei missään nimessä saa pakottaa maistamaan, vaan halu maistaa ja käyttää muita aisteja täytyy lähteä lapselta itseltään. Ruokatietouden lisääminen ja kielellisten taitojen kehittyminen ovat myös asioita, joita olisi hyvä tavoitella. Sapere -hankkeen kautta luodaan pohjaa menetelmälle jonka avulla lapsi tutustuu ruoan alkuperään. Se kannustaa ja rohkaisee lapsia kielelliseen ruokaan liittyvien aistikokemusten ilmaisuun ja toisten kokemusten arvostamiseen. Päämääränä on tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä ja saada vanhemmat mukaan lasten ruokakasvatukseen. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 6-10.)

Lasten maailmaan soveltuvalla opetusmenetelmällä on helppoa pureutua näihin asioihin ja ryhmällisessä toiminnassa lapset kokeilevat herkemmin esimerkiksi uusia makuja ja haistelevat tuntemattomia hajuja. Makumieltymykset, eli se mistä ruoasta eri ihmiset pitävät, muodostuvat jo varhaisessa lapsuudessa. Espoon kaupungin lähtökohtana Sapere-menetelmän käyttöönotolle on laajentaa lasten makutottumuksia ja monipuolistaa heidän ruokamaailmaansa. Pääpaino on pidetty kasviksissa, hedelmissä sekä marjoissa. Sapere -menetelmällä tuetaan ruokamieltymysten kehittymistä terveyden kannalta oikeaan suuntaan. (Koistinen & Ruhanen. 2009, 6-10.)

Sapere - Makukoulu avaa uudenlaisen, leikkimielisen ja mielenkiintoisen tavan tutustuttaa lapset terveellisen ruoan pariin. Maistamalla, haistamalla, tunnustelemalla ja kuuntelemalla lapsi saa tutustua erilaisiin ruokiin yhdessä kavereiden kanssa ja näin lapsi kokee uusia ja miellyttäviä kokemuksia ruoasta ja eri mauista. Makukouluja voidaan toteuttaa jokaisen ryhmäperhepäiväkodin omien rahkeiden, mielenkiinnon ja ajan mukaan. Kun Makukoulua on



harjoitellut ja se alkaa tuntua helpolta ja rutiininomaiselta, se on helppo sisällyttää arkipäivän toimintaan. Ideoita tulee varmasti lisää niin itseltä kuin lapsiltakin. Täytyy muistaa, että Makukoulu ei ole suuri tapahtuma, vaan arkipäivän toimintaa, jossa on hieman ekstraa. Se ei vaadi paljoa: ripaus suunnittelua ja kourallinen motivaatioita ja aitoa kiinnostusta.

### 3 Suunnitelmista käytäntöön

Kun aletaan suunnitella Makukouluja, olisi ensin pohdittava, miksi me teemme tätä ja mitä hyötyä tästä meille on. Suunnittelu on asioiden tietoista ja tavoitteellista pohtimista ennalta. Suunnittelun avulla pyritään vaikuttamaan tulevaisuuteen. Suunnitteluun sisältyy mm. tavoitteiden asettaminen ja oppimistavoitteiden varmistamisen pohtiminen. (Kangas 2003, 7) Makukoulun kohdalla voidaan päiväkodeissa ensin miettiä, mikä rooli Makukouluilla tulee juuri meidän ryhmäperhepäiväkodissamme olemaan? Asetetaanko Makukoululle suuret tavoitteet lasten ruokailutottumusten parantamisen suhteen, vai aloitetaanko leikkimielisesti ja piristetään arkeamme sekä kokeillaan jotakin erilaista. Kunnianhimoisemmat tavoitteet ruokailutottumusten parantamista ajatellen voidaan myös ottaa mukaan kuvioon myöhemmin, kun on ensin saatu Makuhetket pyörimään omassa ryhmäperhepäiväkodissa. Ensimmäinen voidaan kerätä kokemuksesta, jotta kokonaisuus hahmottuu paremmin. Matkan varrella löytyy varmasti juuri se meille sopiva keino toteuttaa Makuhetkiä. Täytyy kuitenkin muistaa, että Makukoulusta ei tarvitse tehdä vakavaa asiaa, vaan kannattaa ottaa leikkimielinen ote ja sisällyttää se arjen askareisiin. Hetkien ei tarvitse välttämättä olla isoja tapahtumia, vaan pienemmätkin hetket osoittautuvat varmasti hyvin tuloksellisiksi ja toimiviksi.

Makukouluja suunniteltaessa, olisi ihanteellisinta laatia yhdessä aloitussuunnitelma, joka kattaa Makukoulujen koko perusolemuksen, eli kaikki osa-alueet ja toteutusaikataulun. Suunnitelmallisuuden tehtävänä on tuoda suunnitteluun johdonmukaisuutta ja tehokkuutta. Tarkoituksena olisi määritellä tavoitteet ja ajankäyttö ja näin saada Makukoulu käyntiin. Makukoulun sisällön rakentamisessa perussäännöt ovat riittävän kokonaiskuvan antaminen, oikea-aikaisuus ja konkreettisuus. Kannattaa pohtia, miten uuden asian käyttöönotto menestyy omassa päiväkodissa. Vaiheet voidaan jakaa viiteen eri osaan: Makukoulun suunnittelu, Makukoulun käynnistys, Makuhetkien toteutus, Makukoulujen arviointi ja kehittäminen sekä Makukoulujen seuranta. Suunnitelmista käytäntöön toimintaoppaasta löytyy myös työkaluja, joita voidaan hyödyntää kussakin toiminnan eri vaiheessa. Työkalujen avulla on helppoa suunnitella Makukoulu alusta loppuun saakka.

Alla oleva taulukko toimii toiminnan alkuun saamisen apuna. Se antaa kuvan siitä, mitä vaiheita Makukoulun alusta loppuun vieminen pitää kokonaisuudessaan sisällä. Jokaiseen eri vaiheeseen löytyy myös oma työkalunsa taulukon jälkeen. Näitä työkaluja on helppo käyttää

kun suunnitellaan, käynnistetään, toteutetaan, arvioidaan ja kehitetään Makukouluja toimintavuosittain.

Makukoulu	Aika	Mitä tapahtuu	Kuka tekee
<p>Makukoulun suunnitteluvaihe</p> <p>Työkalut:</p> <p>1 a. Makukoulun suunnittelutyökalu Makutiimille</p> <p>1 b. Makukoulun suunnittelutyökalu yksittäisen Makuhetken suunnittelijalle</p>	<p>Esim. Syyskuu 2011</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikä on Makukoulu?</li> <li>- Tavoitteet: ideoita arkeen vs. ravitsemukselliset tavoitteet</li> <li>- Makutiimien luominen</li> <li>- Yhteinen aikataulu ( Makukoulu alkaa/loppuu)</li> <li>- Kuinka monta Makuhetkeä toteutetaan yhteensä</li> <li>- Aistien jako Makuhetkien suunnittelua varten</li> <li>- Suunnitelmat valmiina päivään x mennessä</li> <li>- Toimintavuoden ruokalistan huomioon ottaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Luodaan ryhmäperhepäiväkodin Makukoulutiimi (mielellään kaikki osallistuisivat)</li> <li>-Sovitaan Makutiimin kanssa toimintasuunnitelma ja sovitaan koko ryhmäperhepäiväkodin yhteinen aikataulu.</li> <li>- Makuhetkien suunnittelu tapahtuu Makutiimin edustajan johdolla.</li> <li>- Myös Makutiimin jäsenet voivat suunnitella itse Makuhetkiä, joista tiedottavat muita ryhmäperhepäiväkodin aikuisia</li> </ul>
<p>Makukoulun käynnistysvaihe</p> <p>Työkalu 2</p>	<p>Esim. Lokakuu 2011</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toteutettavien Makuhetkien valinta</li> <li>- Makuhetkien tarkemmat toteutuspäivämäärät</li> <li>- Raaka-ainelistat tehtynä</li> <li>- Sovitaan ruoan tilauspäivistä</li> <li>- Suunnitelmien yhteinen pohdinta ja ideointi</li> <li>- varasuunnitelmat</li> <li>- Lasten allergiat selville</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Näitä asioita pohditaan Makutiimin kesken</li> </ul>

<p>Makuhetkien toteutusvaihe</p> <p>Työkalu 3</p>	<p>Kukin päättämälläään aikataululla</p> <p>Esim. marraskuu-toukokuu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hetket toteutetaan sovitussa järjestyksessä</li> <li>- Makuhetken kesto korkeintaan 2h</li> <li>- Kerrotaan lapsille mitä hetkessä tapahtuu</li> <li>- Ketään ei pakoteta maistamaan</li> <li>- Makuhetkistä voidaan pitää kirjaa/ottaa valokuvia</li> <li>-Lasten mielipiteiden kysyminen Makuhetkien jälkeen.</li> <li>- Lasten mielipiteet kirjataan ylös toteutus työkaluun.</li> </ul>	<p>- Jokainen Makukouluun osallistuva aikuinen vastaa oman lapsiryhmän Makuhetkensä toimivuudesta ja siitä että pysyy sovitussa aikataulussa</p>
<p>Makukoulun arviointi ja palautevaihe</p> <p>Työkalu 4</p>	<p>Heti Makuhetkien jälkeen/muutama päivä</p> <p>jälkeenpäin/1kk välein</p> <p>(mikä tuntuu järkevimmältä omassa päiväkodissa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mikä oli hetkessä hyvää/huonoa</li> <li>- mikä toimi/mikä ei</li> <li>- mitä olisi pitänyt ottaa huomioon</li> <li>- miten muutamme toimintaamme seuraavaan hetkeen</li> </ul>	<p>- Kaikki Makukouluun osallistuvat aikuiset miettivät omien lapsiryhmien aikuisten kanssa tai yksin aina Makuhetken jälkeen.</p> <p>- Palautetaan arviointikaavakkeet Makutiimille</p>
<p>Makukoulun kehittämisenvaihe</p> <p>Työkalu 5</p>	<p>Koko toimintavuoden Makukoulun toteutuksen jälkeen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielipiteiden esittäminen koko Makukoulun toimivuudesta (käytetään apuna arviointi työkaluista tullutta palautetta)</li> <li>- Päätetään jatkosta: Miten toimimme Makukoulun kanssa. Jatketaanko omassa lapsiryhmässä oman kiinnostuksen mukaan vs. jatketaanko yhteisellä aikataululla</li> </ul>	<p>- Makutiimi</p>

Makukoulun arviointi ja palautevaihe Työkalu 4	Heti Makuhetkien jälkeen/muutama päivä jälkeenpäin/1kk välein (mikä tuntuu järkevimmältä omassa päiväkodissa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mikä oli hetkessä hyvää/huonoa</li> <li>- mikä toimi/mikä ei</li> <li>- mitä olisi pitänyt ottaa huomioon</li> <li>- miten muutamme toimintaamme seuraavaan hetkeen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaikki Makukouluun osallistuvat aikuiset miettivät omien lapsiryhmien aikuisten kanssa tai yksin aina Makuhetken jälkeen.</li> <li>- Palautetaan arviointikaavakkeet Makutiimille</li> </ul>
Makukoulun kehittämisenvaihe Työkalu 5	Koko toimintavuoden Makukoulun toteutuksen jälkeen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielenpitojen esittäminen koko Makukoulun toimivuudesta (käytetään apuna arviointi työkaluista tullutta palautetta)</li> <li>- Päätetään jatkosta: Miten toimimme Makukoulun kanssa. Jatketaanko omassa lapsiryhmässä oman kiinnostuksen mukaan vs. jatketaanko yhteisellä aikataululla</li> </ul>	- Makutiimi

Taulukko 1: Sapere-Makukoulun toteuttamisen eri vaiheet

### 3.1 Makukoulun suunnittelu

Kun Makukoulua aletaan suunnitella, täytyy ensin ottaa selville mikä Makukoulu on. Käydään yhdessä läpi kaikkien Makukouluun osallistuvien kanssa Makukoulun sisältämiä asioita niin, että kaikki ymmärtävät mistä on kyse. Lisäksi olisi hyvä pohtia sitä, miten Makukoulu tulee sisältymään meidän ryhmäperhepäiväkodin tulevaan toimintaan ja asetetaan tavoitteet. Lähdetäänkö ensin liikkeelle keräämään kokemusta, jonka jälkeen asetetaan isompia tavoitteita vasta kun perusasiat on hallussa, vai asetetaanko Makukoululle heti korkeat tavoitteet. On hyvä miettiä, mikä meidän ryhmäperhepäiväkodissamme on realistista saavuttaa ja miten saamme oman kiinnostuksen pysymään Sapere-Makukoulussa. Makukoulun suunnitteluvaiheessa tulisi myös yhdessä sopia vastuuhenkilö, joka vastaa Makuhetkien toteuttamisesta ja aikataulusta. Ryhmäperhepäiväkodin sisällä voidaan sopia etenemisestä;

kuka suunnittelee Makuhetket, kuinka monta Makuhetkeä toteutetaan, millä aikataululla ja toteutetaanko hetket pienissä vai isoissa ryhmissä. Ihanteellinen ryhmän koko on alle 15 lasta.

Koko ryhmäperhepäiväkodin henkilökunta luo yhdessä aikataulun tulevia Makukouluja varten. Ensin tulisi päättää, kuinka monta Makukoulua toimintavuoden sisällä toteutetaan. Tässä vaiheessa olisi jo hyvä sopia päivämäärät Makuhetkille, jotta Makuhetket saadaan varmasti suunniteltua ja toteutettua sekä pysytään aikataulussa. Seuraavaksi sovitaan, kuka omassa ryhmässä suunnittelee Makuhetkiä ja mistä aistista. Hyvä olisi myös sopia ajankohta, milloin suunnitelmat ovat valmiita. Esimerkiksi jokainen ryhmän aikuinen voi suunnitella kaksi Makuhetkeä niin, että jokainen ottaa oman aistin hetkien teemaksi. Tämän jälkeen seuraavassa tapaamisessa pohditaan kokonaiskuvan kannalta sopivimpia hetkiä toteutettaviksi ja valitaan vähintään yksi kahdesta vaihtoehdosta. Tärkeää olisi myös pitää hetkien pääpaino terveellisessä ruoassa, mm. kasviksissa, juureksissa, hedelmissä ja marjoissa. Tämän jälkeen tarkistetaan, onko kaikki aistit edustettuina ja sovitaan toteutettavien Makuhetkien järjestyksestä. Hetkiä voidaan toteuttaa oman kiinnostusten mukaan joko enemmän tai vähemmän, mutta tärkeää kuitenkin olisi, että kaikki aistit tulisi käytyä läpi. Aisteja voidaan kuitenkin yhdistää. Samassa Makuhetkessä voi olla useampia aisteja.

#### 3.1.1 Makukoulun suunnittelutyökalu Makutiimille 1 a

Aika:

Ketkä osallistuivat keskusteluun, jossa sovittiin yhteisistä menettelytavoista:

Ennen Makukoulujen aloittamista tulisi luoda Makutiimi. Makutiimiin voi osallistua kuka vain ryhmäperhepäiväkodin aikuinen. Hyvä kuitenkin olisi, jos kaikki osallistuisivat tasapuolisesti Makukoulun toteuttamiseen. Näin yhteiset päätökset olisi helppo jalkauttaa kaikkien aikuisten tietoon ja kaikkien mielipiteet ja toivomukset otettaisiin huomioon. Makutiimi vastaa omassa ryhmäperhepäiväkodissaan Makukoulun toteutumisesta ja pohtii miten Makukouluja aletaan suunnitella ja toteuttaa sekä kuinka monelle lapsiryhmälle Makukoulut tehdään.

Tämä suunnittelutyökalu on tarkoitettu helpottamaan ryhmäperhepäiväkodin Makutiimiä Makukoulun suunnittelussa toimintavuosittain. Se auttaa Makutiimiä kokoamaan alustavat ajatukset Makukoulun toteuttamisesta. Paikalla olisi hyvä olla myös ryhmäperhepäiväkodin oma ravitsemistyöntekijä. Seuraavia asioita olisi hyvä miettiä aivan aluksi ensin Makutiimissä, jonka jälkeen olisi hyvä tiedottaa muitakin päiväkodin aikuisia.

- Kerrotaan kaikille päiväkodin aikuisille mikä on Makukoulu, sen tarkoitus sekä tavoite:
  - Aistit pohjana Makukoululle: Näkö-, Kuulo-, Tunto-, Haju- ja Makuaisti
  - Tavoitteena tutustuttaa lapset leikkimielisesti eri ruoka-aineisiin kaikkia aisteja apuna käyttäen

- Rohkaistaan lasta aistimaan, maistamaan ja oppimaan uusia asioita ruoasta
  - Rohkaistaan lasta kertomaan omista tuntemuksistaan ja kuvaamaan ruoasta saamia kokemuksia
  - Lasta ei saa pakottaa maistamaan, haistamaan eikä tunnustelemaan. Jo haistaminen ja tunnusteleminenkin saattavat saada lapsen kiinnostumaan ruoasta
  - Makukoulu perustuu vapaaehtoisuuteen
  - Tavoitteena on, että lapsi tulee rohkeammaksi maistelijaksi, kielelliset taidot kehittyvät ja ruokatietous lisääntyisi
  - Tavoitteena on, että lapsi oppii syömään kasviksia monipuolisesti
- Mitkä ovat ryhmäperhepäiväkotimme tavoitteet Makukoulussa? (esim. 2-3 tavoitetta)
- 1.
  - 2.
  - 3.
- Mitä lasten ruokatottumuksiin liittyviä tarpeita ryhmäperhepäiväkodissamme on tänä toimintavuonna?
- Kuinka monta Makukouluhetkeä toteutamme yhteensä tänä toimintavuonna?
- Kuinka monelle lapselle toteutamme Makukoulua?
- Koska aloitamme Makukoulut ja koska ne loppuvat? (Esim. Toteutamme 10 Makuhetkeä: a) lokakuu-toukokuu välillä n.1 kerran kuukaudessa b) toteutamme 2 tiivistä Makuviikkoa, yhden syksyllä ja yhden keväällä. c) Toteutamme Makukouluja aina kun se sopii johonkin teemaan, esim. sadonkorjuu juhlat, joulukuukokki, pääsiäinen jne.
- Ajatuksia siitä, kuinka monta Makuhetkeä kukin henkilökunnasta suunnittelee ja toteuttaa? (esim. 2 Makuhetkeä/Makutiimihenkilö)

- Suunnitelmat valmiina x päivään mennessä?

Nämä kaksi esimerkkitaulukkoa toimivat apuna aikataulua ja järjestystä suunniteltaessa.

Toisessa taulukossa lähdetään suunnittelemaan Makuhetkiä aistien kannalta ja toisessa taulukossa pohjaksi otetaan erillinen teema, esimerkiksi juurekset. Hetkiä voidaan toteuttaa omien kiinnostusten mukaan, mutta tärkeää kuitenkin olisi, että kaikki aistit tulisi käytyä läpi. Aisteja voidaan myös yhdistää; samassa Makuhetkessä voi olla useampia aisteja.

Makuaisti olisi hyvä käydä vasta viimeisenä, jotta lapsi saa tutustua ruokiin ensin kaikilla muilla aisteilla. Tämä voi vaikuttaa siihen, maistaako lapsi ruokaa vai ei. Jos lapsi tutustuu ensin ruokaan maistamalla, ei hän välttämättä halua esimerkiksi koskea tai haistaa kyseistä ruokaa, koska maku on ollut paha.

Kuka suunnittelee	Aistit	1-2 Makuhetkeä	Ajankohta
Reija	kuuloaisti	ruoanvalmistusvälineet	lokakuu-marraskuu
Mirka	näköaisti	hedelmät, juurekset	joulukuu
Päivi	hajuaisti	marjat	tammikuu
Eki	tuntoaisti	mausteet, yrtit	helmikuu-maaliskuu
Maikku	makuaisti	vihannekset	huhtikuu

Taulukko 2: Makuhetkien suunnittelutaulukko aisteja hyödynnettäessä

Ensimmäisessä taulukossa voidaan lähteä suunnittelemaan Makukouluja aistien avulla.

Makuhetkiä voidaan suunnitella vain yhteen aistiin sopivaksi ja pohtia, minkälainen Makuhetki voisi liittyä kuuloaistiin, näköaistiin jne. Sopivia Makuhetkiä ovat kaikki, missä voidaan hyödyntää kyseistä aistia. Kun Makuhetkiä aletaan suunnitella, olisi hyvä miettiä valmiiksi kaksi vaihtoehtoista Makuhetkeä, joista voidaan myöhemmin valita toteutettavaksi joko yksi tai molemmat. Aisteja voidaan myös yhdistää. Esimerkiksi jos kyseessä on kuuloaisti, voidaan leikkiä ruokailuvälineillä ja kuulostella millainen ääni kuuluu mistäkin välineestä. Toiseksi vaihtoehdoksi voisi sopia vaikka porkkanan raastamista, keittämistä ja pilkkomista. Voidaan kuulostella, miltä kuulostaa kun porkkanaa valmistetaan eri tavoin. Tähän toiseen esimerkkiin tulee mukaan myös tuntoaisti, jos lapset saavat mahdollisuuden raastaa itse porkkanaa.

Kuka suunnittelee	Makuhetken teema	Aistit	Ajankohta
Reija	vihannekset	näkö, tunto	lokakuu-marraskuu
Mirka	juurekset	tunto, kuulo	joulukuu
Päivi	hedelmät	maku	tammikuu
Eki	marjat	näkö, maku	helmikuu-maaliskuu
Maikku	mausteet	haju	huhtikuu

Taulukko 3: Makuhetkien suunnittelutaulukko Makuhetken teemaa hyödynnettäessä

Tässä toisessa taulukossa voidaan lähteä suunnittelemaan Makukouluja erilaisten Makuhetkien teemojen avulla. Makukoulujen teemoiksi voidaan valita mikä vain ruokaan liittyvä teema. Teemaksi tulisi valita mielellään kuitenkin jokin terveellinen vaihtoehto. Esimerkiksi jos teemaksi valitaan vihannekset, voidaan pohtia, mitä aisteja voisimme hyödyntää vihanneksiin liittyen. Vihanneksia voidaan esimerkiksi tunnustella, haistella, maistella, nähdä erikokoisina, värisinä ja muotoisina. Aisteja voi olla eri Makuteemoissa kuinka paljon, mutta tärkeintä on, että mukana on vähintään yksi aisti.

- Tarvikelistojen teko: mitä pitää tilata keittiöltä, mitä meillä jo on? Voivatko vanhemmat osallistua rahallisesti Makuhetkiin?
  - o Makuhetken nimi:
  - o Mitä elintarvikkeita tarvitaan ja kuinka paljon?
  - o Mitä tavaroita tarvitaan ja kuinka paljon? (esim. raastinrauta, kuorimaveitsi jne.)
  
- Seuraava tapaaminen:



### 3.1.2 Makukoulujen suunnittelutyökalu 1 b

Tätä suunnittelutaulukkoa voidaan hyödyntää silloin kun ryhmäperhepäiväkodissa aletaan suunnitella Makuhetkien sisältöä. Jokainen voi suunnitella kaksi vaihtoehtoista Makuhetkeä, joista joko yksi tai molemmat toteutetaan. Makuhetkien suunnittelussa tulisi pohtia, mikä teema Makuhetkellä on, mitä aisteja siihen kuuluu, koska Makuhetki toteutetaan, mitä ruokaa Makuhetkeen otetaan mukaan ja koska tarvikkeet tulisi tilata.

	Makuhetki 1 (Esim. juureshetki)	Makuhetki 2 (Esim. hedelmähetki)
Kuka suunnittelee (Esim. Mirja)		
Makuhetken aistit (Esim. haju-, tunto- ja makuaitit)		
Makuhetken teema (Esim. hedelmät/joulu/sadonkorjuu tms.)		

<p>Mitä ruokia Makuhetkessä on (Esim. Juureshetkessä: porkkana, lanttu, piparjuuri, nauris)</p>		
<p>Koska Makuhetket toteutetaan (Esim. tammikuu 2011)</p>		
<p>Milloin tarvittavat ruoat tilataan (Esim. tammikuun 2011 alussa vkolla 1 )</p>		

Taulukko 4: Makuhetkien sisällön suunnittelutaulukko

### Makukoulun käynnistys

Makukoulun käynnistysvaiheessa päätetään, mitkä suunnitelluista hetkistä lopulta toteutetaan. Jokainen esittää omat ideansa, joita muut voivat kommentoida ja antaa kehitysehdotuksia. Jokainen tiimin jäsen voi ottaa omakseen jonkun tietyn hetken toteuttamisen ja perehtyy omiin Makuhetkiin kunnolla, jonka jälkeen neuvoa muita. Tämä tapahtuu kuitenkin ennen Makuhetkien toteuttamista. Tässä kohtaa olisi myös tärkeää tehdä kunkin Makuhetken tarvittavat tarvikelistat, jotta tarvittavat tavarat ja elintarvikkeet saadaan tilattua ajoissa sovitulle päivälle. Jos elintarvikkeita tilataan jostain ulkopuolelta, vaarana on, että kuljetus ei saavu ajoissa ja Makuhetkeä joudutaan siirtämään. Tämä saattaa taas tuottaa ongelmia ryhmäperhepäiväkodin aikatauluihin ja toteutussuunnitelmaan. Olisi hyvä tehdä konkreettinen lista siitä, mitä Makuhetkessä tarvitaan: kuinka monta lasia, lautasta, porkkanaa, mehua, maitoa jne. Voidaan katsoa mitä meillä jo on ja mitä pitäisi vielä tilata. Tilauspäivämäärät olisi myös hyvä sopia etukäteen.

Elintarvikkeiden toimitusongelmiin tulee myös varautua. Kannattaa miettiä varasuunnitelmia sille tilanteelle, että tilatut tavarat eivät saavukaan ajoissa. Varasuunnitelma Makuhetket kannattaa suunnitella sellaisiksi, jotka on helppo toteuttaa ilman ylimääräisiä tarvikkeita. Voidaan miettiä mitä elintarvikkeita meiltä kaapista löytyy ja voiko niitä tarvikkeita käyttää ja järjestää Makuhetken. Nämä ns. varahetket voivat sisältää myös ruoka-aiheista laulamista, ruoan piirtämistä, ruoka-aiheisia tarinoita, keittiövälineisiin tutustumista sekä hygieniapolon. Voidaan myös keskustella siitä, mistä ruoka tulee tai tehdä yhdessä ruoan alkuperä peli, jota voidaan lopuksi pelata lasten kanssa. Vain mielikuvitus on rajana! Tällaisia suunnitelmia olisi hyvä olla muutama valmiiksi suunniteltuna jo etukäteen. Yksi tärkeä asia, johon täytyy varautua tarpeeksi ajoissa ennen Makukoulujen toteuttamista ovat lasten allergiat. Lasten vanhemmilta voidaan myös pyytää kirjallinen suostumus sille, että lapsi saa osallistua Makukouluun ja että heistä voidaan ottaa kuvia Makukoulun aikana.

#### 3.1.3 Makukoulun käynnistystyökalu Makutiimille

Aika:

Ketkä osallistuivat keskusteluun, jossa sovittiin yhteisistä menettelytavoista:

Tätä työkalua voidaan käyttää apuna, kun Makutiimissä sovitaan lopullisista tapahtumista: päätetään mitkä aikaisemmin ideoiduista Makuhetkistä toteutetaan, koska toteutetaan, sovitaan Makuhetkien toteutus- ja tarvikkeiden tilauspäivämäärät ja tehdään varasuunnitelmat. Jokainen esittää aluksi vuorotellen omat ideansa, jonka jälkeen päästään pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä aikaisemmin ideoiduista Makukouluhetkistä toteutetaan?

- Milloin Makuhetket toteutetaan?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Ketkä lapsista osallistuvat suunniteltuihin Makuhetkiin?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Varasuunnitelmien teko? (esim. jos tilattu tavara ei saavu ajoissa paikalle)
- Makuhetkille olisi hyvä tehdä varasuunnitelmia. Varasuunnitelmiksi voidaan valmistella sellaisia Makuhetkiä, jotka on helppo toteuttaa ilman ylimääräisiä tarvikkeita. Voidaan miettiä mitä elintarvikkeita meillä aina kaapista löytyy ja voiko niitä tarvikkeita käyttää ja järjestää Makuhetken. Voisiko ruokalistalta löytyä sopivia elintarvikkeita joita voisi hyödyntää. Nämä ns. varahetket voivat sisältää myös ruoka-aiheista laulamista, ruoka kuvien piirtämistä, pelaamista, ruoka-aiheisia tarinoita, keittiövälineisiin tutustumista sekä hygieniapolon, joka voisi sisältää puhtauteen liittyviä asioita (käsien pesu, hiukset kiinni, essu jne.). Voidaan myös keskustella siitä, mistä ruoka tulee tai tehdä yhdessä ruoanalkuperä peli, jota voidaan lopuksi pelata lasten kanssa. Vain mielikuvitus on rajana! Tällaisia Makuhetkiä olisi hyvä olla valmiiksi suunniteltuna.

Elintarvikelistojen lähetyspäivistä sopiminen:

Tämä taulukko toimii Makutiimin apuna kun päätetään, mitkä Makuhetket toteutetaan tänä toimintavuonna, koska, kuka toteuttaa ja mitkä lapsiryhmät osallistuvat Makukouluun:

Makuhetken nimi	Toteutus päivämäärä ja kellonaika	Kuka toteuttaa Makuhetken (lapsiryhmä vai Makutiimin edustaja)	Mitkä lapsiryhmät osallistuvat Makukouluun?
(Esim. Vihanneshetki)	( ti 18.1 klo.9.00)	( ESIM. LAPSIRYHMÄ PEIPPOSTEN AIKUISET)	- Peipposet - Punatulkut - Varpuset


Taulukko 5: Makukoulun käynnistystaulukko

### 3.2 Makukoulun toteutus

Kun suunnittelutyö on tehty, päästään toteuttamaan Makukouluja sovitussa aikataulussa koko ryhmän kanssa. Makuhetkistä voidaan ottaa kuvia ja kirjata ylös lasten reaktioita, tai tehdä vaikka seinälle posterit muistuttamaan lapsia Makukoulusta. Lapsille voidaan askarella myös omat päiväkirjat tai reissuvihot, jossa voisi olla piirustuksia lapsen lempihedelmistä tai -vihanneksista, valokuvia Makuhetkistä ja vaikka kommentteja makumaailmasta ja hajuista. Päiväkirjasta vanhemmat näkevät, mitä ryhmäperhepäiväkodissa on tehty. Päiväkirjoja voidaan käyttää myös hyödyksi niin ryhmäperhepäiväkodissa kuin kotonakin syömispulmien ratkomisessa, esimerkiksi muistuttamalla lasta; ”kuinka hyvää paprika olikaan kun maistoit sitä Makukoulussa”.

Ennen kuin Makuhetki aloitetaan, olisi hyvä kertoa lapsille lyhyt alustus siitä, mitä hetkessä tulee tapahtumaan. Tärkeää on myös, että lasta ei saa pakottaa maistamaan ruokia, vaan hänen pitää itse kokea maistamisen halu. Usein lapset oppivat maistamaan, kun muutkin

lapset maistavat. Myös ohjaaja voi itse maistaa samaan aikaan, joka saattaa lisätä lasten rohkeutta. Hetki ei saisi olla liian pitkä, sillä lapset eivät jaksakaan keskittyä samaan asiaan kauhean pitkää aikaa yhtäjaksoisesti. Makuhetki voisi olla korkeintaan kahden tunnin pituinen, mutta välissä olisi hyvä pitää taukoa. Hetki voisi edetä seuraavasti:

Aiheen esittely lapsille 5min.

Makukoulu 1.vaihe 30min.

Tauko (leikkimistä, piirtämistä esim. Makukouluvihkoon) 15min.

Makukoulu 2.vaihe 30min.

Makuhetken päättäminen ja siivous

### 3.2.1 Makukoulujen toteutustyökalu Makuhetkeen

Tämä työkalu voidaan laittaa kaikkien Makuhetkeen osallistuvien nähtäväksi esimerkiksi seinälle, tai antaa kaikille Makukouluun osallistuville aikuisille etukäteen muutama päivä ennen varsinaista Makuhetkeä. Se voidaan näyttää myös lasten vanhemmille. Tätä työkalua kannattaa käyttää apuna jo ennen Makuhetken toteuttamista ja lisäksi sen aikana ikään kuin muistiona, josta kaikki voivat tarkistaa, mitä Makuhetkessä tulee tapahtumaan ja mikä on oma vastuualue Makuhetkessä. Tähän työkaluun on tarkoitus kirjoittaa Makuhetken nimi ja kertoa mitä siinä tapahtuu. Jokaiselle Makuhetkeen osallistuvalle aikuiselle voidaan jakaa omat roolit ja vastuualueet, josta he pitävät huolen Makuhetken aikana. Tästä työkalusta jokainen Makuhetkeen osallistuva voi tarkastaa mitä tapahtuu ja mikä olikaan se oma rooli juuri tässä Makuhetkessä:

Makuhetken nimi:

Käytettävät aistit:

Makuhetki alkaa kello:

Makuhetki loppuu kello:

Makuhetkeen osallistuvat ja heidän roolinsa (valokuvat, hetken valmistelut jne.)

(Esim. Paula valokuvaa, Ritva kirjaa ylös lasten kommentteja jne.)

- Muuta huomioitavaa?

- Mitä Makuhetkessä tapahtuu?

Jos Makuhetkessä on useampi piste, jossa suoritetaan erilaisia tehtäviä, voidaan käyttää apuna seuraavaa:

Piste 1 (Esim. ruoanalkuperään tutustumista):

Piste 2 (Esim. hajupurkkien haistelua, kuten mausteet):

Piste 3 (Esim. hedelmien tunnustelua):

Piste 4:

Piste 5:

Piste 6:

- Miten Makuhetki sujui lapsien mielestä?
  - o Kommentteja:
- Ideoita seuraavaan Makuhetkeen?



### 3.3 Makukoulujen arviointi ja kehittäminen

Jokaisen Makuhetken jälkeen olisi hyvä arvioida hetkien onnistumista ja mahdollisesti kehittää ja luoda uusia ideoita ja kokeilla niiden toimivuutta ja sitä, innostavatko ne lapsia kokeilemaan uusia makuja. Arvioinnissa ja kehittämisessä käydään läpi hetkien onnistumista. Makuhetkestä vastuussa ollut henkilö hyötyy myös tästä osiosta saamalla palautetta muilta ja voi tarvittaessa kehittää Makuhetkiä ja saada uusia ideoita seuraavia Makuhetkiä varten. Arvioinnin ei tarvitse kestää kauaa. Tarkoituksena on kirjata ylös ajatuksia, mitä Makuhetki on tuonut jokaisen mieleen. Asioita, joita voidaan Makuhetkien jälkeen pohtia voivat olla mm. tällaisia: Mikä Makuhetkessä oli hyvää, missä onnistuimme, riittikö aika, jaksoivatko lapset keskittyä, mitä olisi pitänyt ottaa huomioon ja mitä teemme ensikerralla eritavalla? Lisää kysymyksiä löytyy arvioinnin ja kehittämisen työkalusta, joka löytyy toimintaoppaan liitteistä.

#### 3.3.1 Makukoulujen arviointi- ja palautetyökalu ryhmäperhepäiväkodin henkilökunnalle

Tätä työkalua voi käyttää kaikki aikuiset, jotka ovat osallistuneet Makukouluhetkiin. Makutiimi voi sopia etukäteen työkalun käytöstä palautteen keräämisessä. Sitä voidaan pyytää ja antaa jokaisen Makuhetken jälkeen, useamman Makuhetken jälkeen tai koko toimintavuoden jälkeen. Palaute auttaa kehittämään Makukoulua yhä paremmaksi ja omalle ryhmäperhepäiväkodille sopivaksi.

Jokainen Makuhetkiin osallistunut aikuinen voi antaa palautetta jokaisesta Makuhetkestä henkilökohtaisesti tai ryhmänä. Tärkeää kuitenkin olisi kirjoittaa ylös ajatuksia aina kun niitä syntyy, vaikka palaute annettaisiin Makutiimille koko toimintavuoden Makukoulun jälkeen.

Makuhetkien ja koko toimintavuoden lopuksi olisi hyvä miettiä seuraavia kysymyksiä:

- Saavutettiinko tavoitteet?
- Missä onnistuimme?
- Mitä olisimme voineet tehdä toisin?
- Palautetta lapsilta?

### 3.4 Makukoulujen seuranta

Lasten oppimista olisi hyvä myös seurata. Seurannan avulla voidaan varmistaa Makukoulun onnistuminen: Saavutettiin tavoitteet? Miten suunnitelma muuten onnistui? Mikä Makukoulussa meni niin kuin oli suunniteltu? Missä on puutteita ja korjaamisen varaa? Jotta asiat voidaan korjata, on selvitettävä, mitä pitää korjata. Yhtä tärkeää kuin suunnittelu ja toteutus, on seurata ja arvioida oppimista koko prosessin ajan (Perehdyttäminen palvelualoilla, Kangas, 2003, 16). Koko Makukoulun jälkeen olisi hyvä kokoontua pohtimaan edellä mainittuja kysymyksiä. Muistellaan miten Makuhetket menivät ja millainen kokonaiskuva kaikille on jäänyt. Voidaan pohtia, oliko Makukoulusta lapsille jotain hyötyä ja ovatko lapset oppineet jotain. Myös lasten mielipiteiden kysyminen on tärkeää. Oleellisia kysymyksiä Makukoulun jälkeen on: miten aiomme jatkaa Makukoulua tulevaisuudessa? Miten se näkyy meidän tulevissa toimintavuosissamme? Näihin kysymyksiin olisi tärkeää löytää vastaus.

#### 3.4.1 Makukoulujen kehittämisen työkalu Makutiimille

Tämä työkalu on tarkoitettu Makutiimin avuksi, kun Makukoulu on toteutettu koko toimintavuodelta. Makukoulujen arviointi- ja palautetyökalut kerätään lapsiryhmien aikuisilta ja ne käydään yhdessä Makutiimin kanssa läpi vasta kun kaikki Makuhetket on toteutettu. Palautteen avulla pyritään kehittämään ryhmäperhepäiväkodin Makukoulua entistä paremmaksi ja toimivammaksi sekä päätetään, miten jatkamme Makukoulua meidän päiväkodissamme. Kerratkaa myös tänä toimintavuonna asettamianne tavoitteita Makukoulun suunnittelutyökalusta 1A ja pohtikaa, saavutettiin tavoitteet.

- Miten voisimme kehittää Makukouluja entistä toimivammaksi?
  
- Saivatko lapset hyötyä Makukoulusta?
  
- Oppivatko lapset uusia taitoja?

- Miten jatkamme Makukoulua tulevaisuudessa?

#### 4 Ideoita Makuhetkien toteuttamiseen

Tässä luvussa on vinkkejä siitä, minkälaisia hetkiä Sapere-Makukoulussa voi olla. Makuhetkien suunnittelussa ei ole sääntöjä siitä, miten ne pitäisi toteuttaa. Mielikuvitusta saa käyttää runsaasti. Lapset lähtevät yleensä helposti mukaan kaikkeen uuteen ja mielenkiintoiseen tekemiseen. Kannattaa kuitenkin pitää mielessä ettei tee hetkistä liian pitkiä, sillä lapset eivät jaksakaan keskittyä yhtäjaksoisesti kauhean kauaa. Makuhetkissä olisi hyvä käyttää terveellistä ruokaa, esimerkiksi vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Mukana on myös Espoon ryhmäperhepäiväkotien suosikki Makuhetket, jotka olivat myös toimineet ryhmäperhepäiväkodeissa hyvin.

##### 4.1 Keittiövälineet Makuhetki

Hetken ajatuksena on tutustuttaa lapset erilaisiin keittiötoissa käytettäviin välineisiin, astioihin ja tarvikkeisiin. Välineinä muun muassa puulasta, vispilä, kattila, piparimuotti, jäätelökauha, sähkövatkain. Mitä vain kaapista löytyy. Laitetaan esille lasten tutkittavaksi erilaisia keittiövälineitä. Lasten kanssa jutellaan mitä niillä tehdään ja onko esimerkiksi lapsi käyttänyt jotain työvälinettä vanhempien kanssa kotona. Keittiövälineillä voidaan tehdä leikisti ruokaa tai tehdä keittiövälineistä soittimia ja lauletaan niiden säestyksellä ruoka-aiheisia lauluja. Esimerkiksi Popsi popsi porkkanaa. Aika-arvio on noin ½-1 tunti.

##### 4.2 Ruoanalkuperä - peli

Hetken ajatuksena herätellä mielenkiintoa ruoan alkuperää kohtaan.

Pelin aiheena kuvakortit, joille pitää löytää parit ohjaajan avustuksella.

Pelien ohessa keskustellaan pelissä esiintyvistä elintarvikkeista sekä niiden alkuperästä.

Korttipareja 10 kpl:

lehmä - maitolasi

hiutalepaketti - kaurapuuro

metsä - mustikka

kana - kanamuna

vehnäntähkä - makaroni

mansikka, muut marjat - mehulasi

kala - kalapuikot

kasvimaa - porkkana ja kaali

jauhopussi - leipä

peruna- ranskanperuna

Sopiva lapsiryhmän koko 4-7 lasta.

Aika arvio: ½ tuntia.

Vinkki! Kortit kannattaa askarrella kahdelle eriväriselle pahville siten, että listassa vasemmalla luetellut "alkuperät" ovat toisella värillä ja oikealla luetellut "loppu tuotteet" toisella.

#### 4.3 Hedelmä Makuhetki

Hetken ajatuksena on tutustua vieraisiin sekä tuttuihin hedelmiin kaikkia aisteja käyttäen.

Hetken hedelmiä voi olla esimerkiksi: banaani, omena, appelsiini, päärynä, ananas.

Hedelmät asetellaan esille kokonaisena. Lapset ohjataan kokeilemaan miltä hedelmät tuntuvat ja haistamaan hedelmien tuoksuna. Lisäksi hedelmiä on pilkottuna erillisissä kulhoissa, joita voi maistaa.

Jutellaan hedelmistä yhdessä lasten kanssa: mitkä ovat tuttuja jo ennestään, kokeillaan miltä hedelmät tuntuvat, tuoksuvat ja miltä kuulostaa kun hedelmää puraisee.

Lopuksi kootaan oma hedelmäsalaatti välipalaksi.

Hedelmä salaatti leikissä palautetaan mieliin eri hedelmien nimiä.

Hedelmäsalaatti- leikki: Lapset istuvat tuoleilla piirissä ja heidät nimetään hedelmien mukaan: päärynä, omena, banaani, päärynä, omena, banaani, jne. Yksi leikkijöistä valitaan piirin keskelle, hän jää ilman tuolia, ja hän huutaa esim. banaani, ja kaikki banaanit vaihtavat paikkaa, myös piirin keskellä oleva yrittää vallata tuolin, ja se kuka jää ilman tuolia, jää keskelle seuraavaksi huutajaksi. Kun huutaja huutaa hedelmäsalaatti, kaikki vaihtavat paikkaa. Aika-arvio on noin 1- 1 ½ tuntia.

#### 4.4 Ruokaympyrä - peli

Lautaselle kootaan noin kuusi erilaista terveellistä pikku naposteltavaa. Yksi näistä kuudesta voisi olla jokaisen lapsen herkku, kuten suklaa. Kukin naposteltava on omassa läjässään erikseen pilkottuna. Naposteltaviksi sopivat hyvin vaikka porkkana, kurkku, kukkakaali, viinirypäleet tai tomaatti. Peliin tarvitaan myös noppa ja jokin esine näyttämään nopan osoittaman lukeman. Asetetaan ensin esine vaikka kurkun kohdalle. Pyydetään lasta heittämään noppaa. Hän saa lukemaksi esim. numeron 2. Hän saa siirtää esinettä kaksi askelta joko vasemmalle tai oikealle jonkun naposteltavat kohdalle. Kohdalle sattuu tomaatti tai viinirypäle: lapsi saa itse päättää haistaako, tunnusteleeko, maistaako jne. kyseistä naposteltavaa. Jos lapsi ei halua maistaa, käytetään aina muita aisteja. Suklaa toimii pelissä houkuttimena,

johon kaikki haluavat nopan osoittavan. Peliin voi osallistua noin viisi lasta kerrallaan. Välineitä: 1 iso lautanen, noppa, jokin liikuteltava esine, viisi erilaista terveellistä naposteltavaa, 1 herkku, vesilaseja, vettä.

#### 4.5 Haju-aisti Makuhetki

Purkeissa erilaisia mausteita yms. joita haistellaan. Ajatuksena on pohtia mistä haju tulee ja mihin lapset yhdistävät tuoksut. Esimerkiksi kanelin tuoksu voi tuoda mieleen pullan. Tarkoituksena tutustua erilaisiin hajuihin sekä tunnistaa hajun "lähde". Lisäksi tavoitteena on oppia ilmaisemaan tunteuksia monipuolisesti sanallisesti. Purkkien tuoksut esimerkiksi: kaneli, curry, kahvijauhe, kaakaojauhe tumma, neilikka, mustapippuri rouhe, valkosipuli, oregano. Aika-arvio: noin ½ tuntia.

#### 4.6 Perunan matka lautaselle Makuhetki

Hetken tarkoituksena on esitellä lapsille perunan matka lautaselle. Mistä peruna tulee? Miten se pestään ja kuoritaan? Millä eri tavoin perunaa voi valmistaa? Esimerkiksi uunissa tai kattilassa. Lopuksi voidaan lasten kehitystaso huomioon ottaen harjoitella keitetyn perunan kuorimista itse haarukan ja veitsen avulla.

Keskustelu etenee tekemisen lomassa:

multainen peruna tulee kasvimaalta

peruna pestään

veden kiehuminen

keitetään

pehmeä peruna

kaikki voi harjoitella oman perunan kuorimista

ohjaajat voivat kertoa mihin erilaisiin ruokiin perunaa voidaan käyttää (ranskalaiset, muusi, perunasalaatti, pyttipannu, keitot...)

Lauluja ja leikkejä voi tehdä sillä aikaa kun perunat kiehuu. Esimerkiksi Peruna on pyöreä-laululeikki. Aika-arvio on noin 1 tunti.

#### 4.7 Juures Makuhetki

Hetken tarkoituksena on tutustua maamme tavallisimpiin juureksiin, jotka ovat saattaneet jäädä vieraiksi nykylapsille. Hetken lomassa keskustellaan juuresten alkuperästä ja herätellään kysymyksiä mitä kaikkea juureksista tehtyjä ruokia jo tunnetaan ja mitä on maistettu aiemmin.

Hetken juurekset esimerkiksi: porkkana, bataatti, selleri, palsternakka, lanttu

Juureksia tunnustellaan ja haistellaan. Arvailtaan yhdessä lasten kanssa mikä juures on kyseessä ja jutellaan tunteuksista. Lasten kanssa yhdessä raastetaan, keitetään ja

paloitellaan eri juureksia sekä maistellaan niitä eri muodoissa. Huom! Opastus työvälineiden turvalliseen käyttöön. Aika-arvio on noin 1 tunti.

#### 4.8 Kasvis Makuhetki

Hetken ajatuksena on tutustuttaa lapsia paremmin kasvien maailmaan ja siten lisätä heidän kiinnostustaan erilaisiin makuihin sekä innostustaan kasvien syöntiin.

Lapsille pilkotaan valmiiksi pieni määrä kutakin kasvista maistettavaksi, loput kasvikset pilkotaan yhdessä lasten kanssa hetken päätteeksi. Lapsilta peitetään silmät esimerkiksi huiveilla. Kasviksia voidaan tunnistella, maistella ja haistella sokkona sekä arvailla mikä kasvis on kyseessä. Lasten ikä huomioon ottaen kasvikset voidaan myös näyttää etukäteen ennen silmien peittämistä. Maistelu voidaan toteuttaa tunnistamisen jälkeen. Ohjaaja voi kysellä lapsilta esimerkiksi miltä kuulostaa kun kasvista puraistaan? miltä kasvis tuntuu suussa?

Kun kasvikset on tunnistettu, keskustellaan kasvien oikeanlaisesta käsittelystä. Tämän jälkeen voidaan pestä, kuoria ja paloittaa joitakin kasviksia yhdessä lasten kanssa. Jutellaan myös mistä kasvikset tulevat ja miten ne kasvavat. Hetken kasviksia esimerkiksi: kurkku, salaatinlehti, sipuli, retiisi, parsakaali, tomaatti. Aika-arvio on noin 1 tunti.

#### 4.9 Tunnustelupussit

Tähän Makuhetkeen tarvitaan noin viisi kappaletta pusseja, joista ei näy läpi. Läpikuultavat pussin sisälle voidaan laittaa myös musta muovipussi, jotta lapset eivät näe pussin sisälle. Tunnustelupusseihin voidaan laittaa mitä vain ruokaa tai ruokailuvälineitä lasten tunnisteltaviksi. Tässä Makuhetkessä ei ole kuitenkaan tarkoitus arvata mitä pussien sisällä on, vaan kuvailla miltä tuntuu: onko pussin sisältö kova/pehmeä, karhea/sileä, kylmä/lämmin, minkä värinen se voisi olla, miltä se voisi maistua. Lopuksi voidaan myös miettiä mitä pussien sisällä on, jonka jälkeen voidaan myös näyttää pussien sisältö. Tämän Makuhetken ideana on lisätä lapsen kielellisiä taitoja. Heitä kannustetaan kuvailemaan tuntemuksiaan kaikin eri sanoin. Vastaukset eivät ole vääriä. Tarvikkeet: 5 pussia, ruokailuvälineitä, mahdollisimman eri tuntuksia ruokia: sileää, karheaa jne. Aika-arvio on noin puoli tuntia.

#### 4.10 Maito ja kananmuna Makuhetki

Hetken teemana on tutustua monipuolisesti maidon eri muotoihin sekä kananmunaan.

Hetken voi aloittaa lukemalla lapsille sadun "Mistä maito tulee?", jonka voi tilata Maito ja terveys ry:stä. Satu johdattelee lapset maidon alkulähteille maatilalle sekä sadusta saa hyvin virikkeitä lasten kanssa maidosta ja lehmistä keskusteluun. "Mistä maito tulee?" vihkossa on ohjeet lehmä-naamarin tekoon. Kaikki lapset voivat tehdä ohjaajien avustuksella omat

naamarit leikkejä varten. Leikit edesauttavat lapsia oppimaan lisää lehmistä ja maidosta. Ohjaajat voivat antaa lapsille lisää ohjeita ja virikkeitä leikkeihin. Lehmä- naamarin askartelu: jokainen lapsi saa valmiiksi paperille kopioidun kuvan lehmän naamasta.. Lapset saavat värittää lehmät esim. "Mistä maito tulee?" tarinan perusteella mustavalkoisiksi, taikka minkälaisiksi haluavat. Pää leikataan irti ja liimataan pahvilautaseen. Lautasen reunoihin tehdään reiät, joihin kiinnitetään kuminauha. Silmäreiät leikataan ja naamari on valmis.

Seuraavaksi maistellaan maitoa eri muodoissa. Maistelun tarkoituksena on yhdistää sadusta opittu maidon alkuperä lopputuotteisiin. Sekä ymmärtää, että maitotuotteet maistuvat ja näyttävät erilaisilta eri muodoissa. Tehdään yhdessä lasten kanssa havaintoja kuten hapan, makea, pehmeä, rakeinen, juokseva, kiinteä. Hetken tuotteita on esimerkiksi maito, kaakaojuoma, maustamaton jogurtti, raejuusto, edam juusto, kerma, viili. Kerman vatkaaminen: vatkataan yhdessä kerma vaahdoksi ja keskustellaan sen olomuodon muutoksesta. Lopuksi voidaan maistella kermavaahtoa.

Kananmuna-hetken tarkoituksena on tutustuttaa lapset kananmunan moniin mahdollisuuksiin ruoanlaitossa. Yhdessä lasten kanssa tutkitaan kanamunaa eri muodoissa; keitettynä, raakana, paistettuna, leivonnassa jne. Lapset voivat tunnustella ja maistella kananmunia eri muodoissa.

Lopuksi voidaan leikkiä Kanaemo - leikkiä: Yksi leikkijöistä valitaan kanaemoksi, jonka taakse asettuu n.2/3 leikkijöistä kananpojiksi. Pidetään edellä olevaa kiinni vyötäröltä. Loput leikkijöistä tekevät piirin kanaemon ja poikasten ympärille. Leikki toimii polttopallon tapaan, piirissä olijat yrittävät osua kananpoikasiin, joita kanaemo, yrittää puolustaa. Kanaemo saa koskea palloon. Jos letka katkeaa tai pallo osuu kananpoikaan, pudonnut kananpoikanen menee piiriin. Aika-arvio on noin 2 tuntia.

#### 4.11 Marja Makuhetki

Marjahetki voidaan käynnistää menemällä metsään marjastamaan, jotta lapset näkevät marjojen alkuperän. Makuhetken alussa laitetaan erilaisia ja erivärisiä marjoja esille ja pyydetään lasten kuvailemaan marjojen väriä, muotoja ja mahdollista makua. Lapset maistavat kutakin marjaa vuorotellen oman tahtonsa mukaan. Seuraavassa vaiheessa laitetaan pöydälle purkkeja, joihin on soseutettu kyseisiä marjoja, jota aluksi maisteltiin. Nyt lapset saavat arvata kaikin eri aistein, mikä soseista maistuu millekin marjalle. Samalla voidaan kysellä myös lasten suosikkimarjaa. Lopuksi lapset pääsevät itse soseuttamaan suosikki marjaansa. Soseesta voidaan tehdä vaikka smoothie-juomat jälkiruoaksi, tai vaikka lisätä marjat jogurttiin. Aika-arvio: metsäretki 1h, makuhetket: 1h.

#### 4.12 Väripeli

Väripelissä tarvitaan isoja, erivärisiä papereita ja musta tussi. Ensimmäiseksi voidaan ottaa vaikka punainen. Lapsilta kysytään vuorotellen, mikä hedelmä, vihannes, juures tai marja tulee mieleen punaisesta väristä. Tämän jälkeen lapsi piirtää vaikka tomaatin ääriiviivat paperille. Paperille yritetään kerätä mahdollisimman paljon eri ruokia mitä mieleen tulee. Sama tehdään myös muun värisille papereille. Värejä voi käyttää vapaasti, mutta punainen, vihreä, oranssi ja keltainen toimivat parhaiten. Tavoitteena on saada paperille piirrettyä mahdollisimman monta hedelmää, juuresta, vihannesta ja marjaa. Tämän jälkeen kyseisistä piirustuksista voidaan jutella ja vertailla makuja ja hajuja. Leikkiin voidaan ottaa mukaan myös erivärisiä vihanneksia ihmeteltäväksi, esim. paprika kolmessa väressään. Näitä voidaan lopuksi yhdessä pilkkoa ja maistella mikä maistuu parhaalle ja mikä on lasten lempiväri. Aika-arvio on puoli tuntia.

#### 4.13 Oudot maut Makuhetki

Lasten makumaailmaa voidaan avartaa myös hieman erikoisemmilla mauilla. Suomalaisten makujen lisäksi, lapset voivat maistaa ulkomaiden eksoottisia makuja. Ruoka-aineita tulisi olla 5-7. Lisäksi tarvitaan vettä juomaksi. Erikoiset maut laitetaan kaikki riviin lautaselle ja makuja maistellaan yhtä aikaa. Lasten kommentteja olisi hyvä kirjata myös ylös. Lapsilta voidaan tiedustella, tietävätkö he mitä ruoka-aineet ovat. Tietämättömyys antaa lapsille mahdollisuuden panostaa ulkomuodon, tuntemisen ja maun kuvailuun paremmin kuin tutut vanhat maut. Lapsilta voidaan kysyä: miltä ruoka näyttää, tuntuu, tuoksuu ja maistuu. Lisäksi olisi hyvin tärkeää näyttää lapsille, minkälainen ruoka-aine on kyseessä näyttämällä se kokonaisuudessaan. Ruoka-aineiksi voidaan valita oudompien joukkoon myös tuttua ja turvallistakin. Tämä voi rohkaista lapsia maistelevaan. Sopivia ruoka-aineita tähän hetkeen ovat esimerkiksi: rambutan, pitaya, ananas, banaani, avokado, meloni (esim. hunaja ja normaali), mango, lime, manteli, erilaiset juustot, durian, passion ja guava. Mielikuvitus on rajaton. Aika-arvio on puoli tuntia - tunti.

#### 4.14 Vanhempainilta

Vanhempainillassa lapset voivat esitellä vanhemmilleen mitä he ovat Makukoulussa oppineet. Vanhemmat ja lapset jaetaan kahdelle eri rastille. Ensimmäisellä rastilla maistellaan eri makuja. Lapset syöttävät vanhempiaan ja vanhempien tulisi mahdollisimman monipuolisesti kertoa, miltä maku maistuu käyttämättä sanaa hyvä ja paha. Ennen maistamista vanhemmat kuvailevat myös ruoan ulkomuotoa. Toisella rastilla on kulhossa erilaisia juureksia. Juurekset ovat kaikki esillä sekä raakana, keitettynä ja raastettuna. Lapset ja aikuiset maistelevat vuorotellen raakaa,



keitettyä ja raastettua juuresta ja miettivät miltä maistuu. Yhdessä he päättävät, mikä muoto oli parhaimman makunen ja näin vanhemmat voivat alkaa tarjoamaan kotona lapsellensa sitä parempaa vaihtoehtoa. Aika-arvio on tunti.

#### 4.15 Ruoka-alias

Ruoka-alias on sanaleikki. Ohjaajat antavat lapsille vuorotellen kuvakortin, jossa on jonkun ruoan kuva. Lapsen tulee selittää, mikä ruoka hän on sanomatta kuitenkaan ruoan nimeä. Tällä toteutuskerralla lapset saavat näyttää mitä he ovat oppineet ruokiin liittyvistä aisteista Makukoulussa, sillä he tarvitsevat juuri tätä taitoa ruoka-aliaksessa. Lapset voivat kuvailla esimerkiksi ruoan väriä, koostumusta, makua tai sitä, milloin sitä yleensä nautitaan. Lapset saavat käyttää mielikuvitustaan ja testaavat samalla oppimistaan. Tarvikkeiksi riittää kartonkia, johon ohjaajat piirtävät ruoka-aineen. Lehdistä irrotetut ruokakuvat käyvät pelissä myös yhtä hyvin. Aika-arvio on puoli tuntia.

#### 4.16 Omenan muodonmuutos Makuhetki

Omenan muodonmuutoksessa käytetään näkö-, maku-, tunto- ja kuuloaistia. Tarvikkeiksi käy veitsi ja raastin. Raaka-aineina ovat omena, valmis omenasose, omenatäysmehu, kuivattu omena. Hetken tarkoituksena on, että lapset näkevät, miten omena muuttaa muotoaan kokonaisesta omenasta raasteeksi ja heille kerrotaan miten sose, mehu ja kuivattu omena valmistuvat. Ideana on, että lapset ymmärtävät eri muotojen edustavan samaa ruoka-ainetta. Makukoulu aloitetaan tutustumalla tuoreeseen omena, tämän jälkeen lapsille kerrotaan omenan eri muodoista, jonka jälkeen niitä aletaan järjestyksessä käydä läpi maistelemalla ja tunnustelemalla. Aika-arvio on puolituntia.

#### 4.17 Kauppaleikit

Kerätään oikeita tyhjiä ja puhtaita elintarvikepakkauksia kuten kananmunakenno, maitopurkki, keksipaketti, mehukatti-tölkki, jauhopussi, jogurttipurkki.

Voidaan laittaa pystyyn "oikea" kauppa ja leikkiä kauppaa taikka leipomoa

Kauppa voidaan rakentaa pienestä pöydästä, johon tuotteet asetellaan esille.

Leikki kaupassa tai torilla voidaan käyttää myös leikkirahaa ostoksiin esim. rahana foliolla päällystettyjä kiviä.

## 5 Lähteet

Kangas, P. 2003. Perehdyttäminen palvelualoilla. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. (toim.) Aistien avulla ruokamaailmaan- Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Sitra

## Taulukot

Taulukko 1: Sapere-Makukoulun toteuttamisen eri vaiheet .....	59
Taulukko 2: Makuhetkien suunnittelutaulukko aisteja hyödynnetessä.....	62
Taulukko 3: Makuhetkien suunnittelutaulukko Makuhetken teemaa hyödynnetessä	63
Taulukko 4: Makuhetkien sisällön suunnittelutaulukko.....	65
Taulukko 5: Makukoulun käynnistystaulukko .....	69